

高等职业教育“十三五”规划教材
公共素质课精品教材

高职学生健康教育教程

主 编 廖策权 聂彩林
编 委 杨开宇 刘代友
易 彬 肖 云

電子工業出版社·

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

本书结合高职学生所面临的健康问题,系统地介绍了与高职学生密切相关的健康知识。全书共分为两篇十三章。第一章绪论——健康与影响健康的因素;上篇 高职学生生理健康教育,包含四章:第二章个人健康与公共卫生,第三章保持健康的生活方式,第四章防治常见疾病和远离毒品,第五章现代救护技术;下篇 高职学生心理健康教育,包含八章:第六章心理健康概述,第七章高职学生自我意识教育,第八章高职学生积极有效的情绪管理,第九章高职学生健康人格塑造,第十章高职学生人际沟通与交往,第十一章学习与高职学生心理健康,第十二章性心理与高职学生心理健康,第十三章爱情与高职学生心理健康。目的是帮助学生树立现代健康意识,提高身心素质,增强自我检测、自我处理、自我保健的能力,以适应未来社会发展的需要。

本书注重科学性和实用性,理论与实践相结合,力求做到内容翔实、深入浅出、重点突出、通俗易懂、简明实用,意在促进学生身心健康发展,进而更好地适应今后的生活、学习和工作。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

高职学生健康教育教程 / 廖策权, 聂彩林主编. —北京: 电子工业出版社, 2018.8
ISBN 978-7-121-35065-8

I. ①高… II. ①廖… ②聂… III. ①大学生—健康教育—高等职业教育—教材 IV. ①G717.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 212935 号

策划编辑: 祁玉芹

责任编辑: 祁玉芹

文字编辑: 刘御廷

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 787×1092 1/16 印张: 17.5 字数: 426 千字

版 次: 2018 年 8 月第 1 版

印 次: 2018 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 42.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: qiyuqin@phei.com.cn。

前言

从院校数量和在校学生人数等指标来衡量，高职教育已经占据高等教育的半壁河山，成为高等教育不可或缺的一个重要组成部分。目前，我国高职教育已从外延扩张型阶段进入到“以加强内涵建设、全面提高人才培养质量为主”的新阶段。高职教育的目标是培养社会一线需要的高素质技术技能人才，“以服务为宗旨，以就业为导向，走产学研结合的发展道路”已成为高职教育发展的理论导航。

本书在全面贯彻党的十九大精神，落实国务院《关于加快发展现代职业教育的决定》、中华人民共和国教育部《关于深化职业教育教学改革全面提高人才培养质量的若干意见》等政策文件的基础上，经过长期调研，根据高职教育人才培养目标及要求，遵循高职教育教学特点，针对高职学生的实际情况，结合教学实践编写而成。

高职学生要成为德、智、体等全面发展的社会主义建设者和接班人，既要有崇高的理想、高尚的情操、扎实的专业知识和技能，又要有健康的身心。在高等职业院校普遍开展健康教育，提高高职学生的身体和心理素质，既是发展德育和智育的基础，也是关系到提高中华民族素质的一项基础工作。目前，很多高职学生对维护健康不够重视，且缺乏应有的保健知识，甚至对不良的生活方式习以为常，在不同程度上损害了健康。高职学生是一个特殊的青年群体，面临多种选择、机遇和激烈的竞争，正处于个性发展和人生观形成的过程，很容易产生身心疾病。因此，普及健康教育，学习健康知识，提高健康素质已刻不容缓。

为适应我国高等学校健康教育发展的需要，本着注重素质培养、整体优化教育的原则，通过对高职学生在心理、生理方面相关知识的教育，促进高职学生建立新的健康理念，改变各种不良的生活行为和习惯，形成科学的生活方式，我们编写了这本《高职学生健康教育教程》。

本书结合高职学生所面临的健康问题，系统地介绍了与高职学生密切相关的健康知识。全书共分两篇十三章。第一章绪论——健康与影响健康的因素；上篇，高职学生生理健康教育，包含四章：第二章个人健康与公共卫生，第三章保持健康的生活方式，第四章防治

常见疾病和远离毒品，第五章现代救护技术；下篇，高职学生心理健康教育，包含八章：第六章心理健康概述，第七章高职学生自我意识教育，第八章高职学生积极有效的情绪管理，第九章高职学生健康人格塑造，第十章高职学生人际沟通与交往，第十一章学习与高职学生心理健康，第十二章性心理与高职学生心理健康，第十三章爱情与高职学生心理健康。目的是帮助学生树立现代健康意识，提高身心素质，增强自我检测、自我处理、自我保健的能力，以适应未来社会发展的需要。

本书注重科学性和实用性，理论与实践相结合，力求做到内容翔实、深入浅出、重点突出、通俗易懂、简明实用，意在促进学生身心健康发展，进而更好地适应今后的生活、学习和工作。

在本书的编写过程中，我们参考了大量有关医学科学、心理科学、健康教育等方面的书籍和论著，并引用了其中的一些资料，在此向其作者深表感谢。

由于作者水平有限，编写时间仓促，书中难免存在不妥之处，敬请专家及广大读者提出宝贵意见，以便修订时改进。

编者

2018年5月

目 录

| | |
|--------------------------|---|
| 第一章 绪论——健康与影响健康的因素 | 1 |
| 一、健康新概念 | 1 |
| 二、健康新内涵 | 2 |
| 三、影响健康的因素 | 2 |

上篇 高职学生生理健康教育

| | |
|-----------------------|----|
| 第二章 个人健康与公共卫生 | 20 |
| 第一节 个人卫生与健康 | 20 |
| 一、日常卫生 | 20 |
| 二、饮食卫生 | 21 |
| 三、睡眠卫生 | 21 |
| 四、运动卫生 | 22 |
| 五、娱乐卫生 | 22 |
| 第二节 公共场合卫生 | 24 |
| 一、话筒是传染源 | 24 |
| 二、食物中毒及其预防 | 24 |
| 三、公共场所卫生监督 | 25 |
| 第三章 保持健康的生活方式 | 28 |
| 第一节 营养与健康 | 28 |
| 一、营养的概念 | 29 |
| 二、营养的重要性 | 29 |
| 三、营养素对人体的主要作用 | 30 |
| 四、高职学生的合理膳食 | 30 |
| 第二节 体育运动与健康 | 33 |
| 一、体育运动促进机体的生长发育 | 33 |
| 二、体育运动促进机能的全面发展 | 34 |

| | |
|------------------------------|-----------|
| 三、体育运动促进智力水平的提高 | 34 |
| 四、体育运动有助于强身健体 | 34 |
| 五、体育运动对心理健康的积极作用 | 34 |
| 六、体育运动项目的选择和锻炼方法 | 35 |
| 七、体育运动应遵循的原则 | 35 |
| 第三节 生活习惯与健康 | 36 |
| 一、饮酒与健康 | 36 |
| 二、吸烟与健康 | 37 |
| 三、拒绝烟草 | 38 |
| 第四节 性与健康 | 40 |
| 一、性健康的概念 | 40 |
| 二、青春期生理特征 | 41 |
| 三、高职学生性心理与保健 | 41 |
| 四、高职学生常见的性问题 | 44 |
| 五、维护大学生性心理健康 | 45 |
| 六、避免婚前性行为 | 47 |
| 第四章 防治常见疾病和远离毒品 | 50 |
| 第一节 防治传染病 | 50 |
| 一、传染病的基本特征 | 50 |
| 二、常见呼吸道传染病 | 51 |
| 三、常见消化道传染病 | 52 |
| 四、病毒性肝炎 | 53 |
| 第二节 防治始于青少年的慢性疾病 | 58 |
| 一、冠心病的危险因素及预防 | 58 |
| 二、肿瘤的危险因素及预防 | 60 |
| 三、高血压危险因素及预防 | 63 |
| 四、体股癣的危险因素及防治 | 65 |
| 五、手足癣的危险因素及预防 | 66 |
| 第三节 远离毒品, 珍爱生命 | 68 |
| 一、常见毒品 | 68 |
| 二、毒品对人类的危害 | 69 |
| 三、青少年吸毒的原因 | 69 |
| 四、拒绝毒品 | 70 |
| 第四节 预防艾滋病 | 71 |
| 一、传染源 | 71 |
| 二、传播途径 | 71 |
| 三、临床表现 | 71 |
| 四、预防措施 | 71 |

| | |
|----------------------------|----|
| 第五章 现代救护技术 | 73 |
| 第一节 心肺复苏 | 73 |
| 一、对心肺复苏（CPR）的认识 | 73 |
| 二、CPR 的简单原理 | 74 |
| 三、2005 年国际心肺复苏指南的新要点 | 74 |
| 四、现场 CPR | 75 |
| 第二节 创伤救护 | 76 |
| 一、概述 | 76 |
| 二、止血 | 77 |
| 三、包扎 | 79 |
| 四、骨折固定 | 81 |
| 五、伤员的搬运和护送 | 83 |
| 六、身体主要部位的损伤及其他常见损伤 | 84 |
| 第三节 意外伤害和突发事件 | 85 |
| 一、地震 | 85 |
| 二、火灾 | 86 |
| 三、水灾 | 87 |
| 四、泥石流 | 88 |
| 五、交通事故 | 89 |
| 六、晕厥 | 89 |
| 七、一氧化碳（煤气）中毒 | 90 |
| 八、溺水 | 90 |
| 九、触电 | 91 |
| 十、烧、烫伤 | 92 |
| 十一、高原病 | 92 |
| 十二、气道异物梗阻 | 94 |
| 十三、醉酒 | 95 |
| 第四节 新生军训意外伤害事故预防 | 95 |
| 一、军训的目的 | 96 |
| 二、军训的意义 | 96 |
| 三、军训意外伤害预防措施 | 96 |

下篇 高职学生心理健康教育

| | |
|-------------------|-----|
| 第六章 心理健康概述 | 102 |
| 第一节 健康与心理健康 | 102 |

| | |
|--------------------------------|------------|
| 一、有关健康 | 103 |
| 二、有关心理健康 | 104 |
| 二、大学生的心理健康标准 | 106 |
| 第二节 大学生的心理健康教育 | 107 |
| 一、大学生心理健康现状及常见的心理问题 | 107 |
| 二、加强大学生心理健康的方法 | 109 |
| 三、加强大学生心理健康教育的意义 | 110 |
| 第七章 高职学生自我意识教育 | 116 |
| 第一节 自我意识概述 | 117 |
| 一、自我意识的概念与结构 | 117 |
| 二、自我意识的发展规律及其特征 | 119 |
| 三、自我意识的心理意义 | 121 |
| 第二节 高职学生自我意识的发展 | 121 |
| 一、大学生自我意识发展的特点及影响因素 | 122 |
| 二、大学生自我意识在发展中存在的问题及矛盾冲突 | 125 |
| 第三节 高职学生健康自我意识的培养 | 130 |
| 一、健康自我意识的评价标准 | 130 |
| 二、完善大学生自我意识的途径 | 131 |
| 第八章 高职学生积极有效的情绪管理 | 140 |
| 第一节 情绪概述 | 140 |
| 一、情绪与情感 | 141 |
| 二、情绪的分类 | 142 |
| 三、情绪的发生机制及其功能 | 143 |
| 四、健康情绪的标准 | 145 |
| 第二节 高职学生的情绪问题 | 145 |
| 一、大学生情绪的特点 | 145 |
| 二、大学生情绪特点的成因 | 148 |
| 三、情绪对大学生的影响 | 150 |
| 四、大学生常面临的情绪问题及相关的调适 | 151 |
| 第三节 高职学生有效的情绪管理 | 156 |
| 一、什么是情绪管理 | 156 |
| 二、大学生情绪的自我管理 | 157 |
| 第九章 高职学生健康人格塑造 | 166 |
| 第一节 人格概述 | 166 |
| 一、什么是人格 | 167 |
| 二、人格的特征 | 167 |

| | |
|-------------------------------|------------|
| 三、人格形成的影响因素 | 168 |
| 四、人格与气质、性格 | 170 |
| 第二节 人格缺陷及人格障碍 | 172 |
| 一、人格缺陷 | 173 |
| 二、人格障碍 | 177 |
| 第三节 塑造健康的人格 | 180 |
| 一、健康人格的标准 | 180 |
| 二、大学生健康人格的塑造 | 182 |
| 第十章 高职学生人际沟通与交往 | 187 |
| 第一节 人际交往概述 | 187 |
| 一、什么是人际交往 | 188 |
| 二、影响人际交往的因素 | 189 |
| 三、人际交往的心理效应 | 190 |
| 四、人际交往的基本原则 | 191 |
| 第二节 高职学生的人际交往 | 193 |
| 一、大学生人际交往的类型 | 193 |
| 二、大学生人际交往的特点 | 194 |
| 三、大学生人际交往的意义 | 195 |
| 四、大学生人际交往中常见的问题 | 196 |
| 第三节 高职学生良好人际关系的建立 | 198 |
| 一、培养自己良好的个性 | 198 |
| 二、注意换位思考 | 198 |
| 三、学会倾听 | 199 |
| 四、学会感激赞美别人 | 200 |
| 五、记住别人的名字和一些私人信息 | 200 |
| 六、谈论对方感兴趣的话题 | 201 |
| 七、适度的自我暴露 | 201 |
| 第十一章 学习与高职学生心理健康 | 207 |
| 第一节 学习心理概述 | 207 |
| 一、什么是学习 | 208 |
| 二、学习的类型 | 208 |
| 三、学习的意义和作用 | 210 |
| 第二节 高职学生常见的学习问题 | 211 |
| 一、大学生学习的特点 | 212 |
| 二、大学生学习心理特点 | 213 |
| 三、大学生常遇的学习心理问题及调适 | 214 |
| 第三节 高职学生学习能力的培养 | 218 |

| | |
|--------------------------------|------------|
| 一、培养自主学习能力 | 218 |
| 二、激发学习动机 | 220 |
| 三、注重多种能力的培养 | 220 |
| 第十二章 性心理与高职学生心理健康 | 226 |
| 第一节 性心理概述 | 226 |
| 一、什么是性 | 227 |
| 二、国内外性心理发展阶段的理论 | 228 |
| 三、性心理 | 230 |
| 四、大学生常见的性行为表现 | 230 |
| 五、大学生的性心理特征 | 232 |
| 第二节 高职学生常见的性困扰 | 233 |
| 一、性生理的困扰 | 233 |
| 二、性心理的困扰 | 234 |
| 三、性行为的失当 | 236 |
| 四、性心理障碍 | 237 |
| 第三节 高职学生性心理健康的维护 | 238 |
| 一、性心理健康及评定标准 | 238 |
| 二、维护大学生性心理健康的途径 | 239 |
| 第十三章 爱情与高职学生心理健康 | 248 |
| 第一节 认识爱情 | 249 |
| 一、什么是爱情 | 249 |
| 二、斯腾伯格的爱情三角理论 | 250 |
| 三、与爱情相关的几个关系 | 251 |
| 第二节 理解大学生的爱情 | 252 |
| 一、大学生恋爱的动因 | 252 |
| 二、大学生恋爱的心理过程及心理特征 | 253 |
| 三、大学生恋爱中常见的心理效应 | 255 |
| 第三节 追求健康的爱情 | 257 |
| 一、大学生恋爱常见的心理困扰 | 257 |
| 二、大学生恋爱问题的解决之道 | 261 |
| 后记 | 270 |





第一章

绪论——健康与影响健康的因素

随着社会的不断进步，经济的快速发展，现代人身上背负了越来越多的诸如生活、工作、学习等方面的压力。压力越大，就越容易出现生理、心理健康方面的问题。因此，在现代生活中，健康显得尤为重要。作为祖国的未来，高职学生与所有大学生一样，肩负着传承历史文化、促进社会进步、推动国家富强、实现中华民族伟大复兴的历史重任，肩负着做一个中国特色社会主义事业合格建设者和接班人的光荣使命，保持一个健康的自我是高职学生实现这一历史重任和光荣使命的基础。但是一些调查统计显示，高职学生的健康问题不容乐观。高职学生的生理和心理健康问题成为时下相当流行的话题，社会对高职学生生理和心理健康的关注度也在与日俱增，能否拥有健康的身心也成为高职学生是否能够提高全面素质的重要因素。

一、健康新概念

美国的爱默生曾经说过：“健康是最大的财富。”健康是人类生存中极为重要的内容，它对于人类的发展、社会的变革、文化的更新、生活方式的改变都有着决定性的作用。那么，一个人怎样才算健康呢？人们的传统观念一般这样理解：身体健康是健康概念的全部，身体没病也就意味着健康。但是随着社会的发展和生活水平的提高，人们的健康观也在不断发生变化，对健康的理解趋向于一种“整体健康观”，即健康是由心理尺度、医学尺度和社会尺度来评价的，健康的概念已从传统的生物医学模式走向生物-心理-社会模式，这是健康概念的第一次转变。

1948年，世界卫生组织（WHO）成立之时在宪章中对健康下了这样的定义，“健康乃是一种生理、心理和社会适应都日臻完满的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”在此就突出了健康概念的多元化。

1989年，世界卫生组织进一步把健康规定为“躯体健康，生理健康，社会适应良好”。此定义突出强调了人的生理与心理、自然性与社会性的不可分割，当然，这也是世界公认

的对健康的标准定义。

1990 年,世界卫生组织在对健康定义的阐述的基础之上增加了“道德健康”。所谓道德健康,即健康还包含着道德标准,符合其所处社会认可的行为规范和价值标准,道德水平发展到较高阶段。这就进一步将健康的焦点转向道德健康,使健康的内涵由对精神生命的关注指向对精神成长的提升,标志着健康概念的第二次转变。

2000 年,世界卫生组织又提出“合理膳食,戒烟,心理健康,克服压力,体育锻炼”的促进健康的新准则,将健康的概念进一步细化。

世界卫生组织对于健康概念的不断完善,体现了对健康较为全面的认识。在此基础上,我们可以得出衡量健康的四个层面的标准。

1. 躯体情况,包括身体发育是否良好,是否有生理疾病或缺陷等,这是健康概念的基础。
2. 心理发展状态,包括是否有心理疾病,是否有持续的、积极的心理状态等。
3. 社会适应程度,包括掌握多少生活知识和技能,是否有正确的生活目标,能否遵守社会生活规则、顺利融入社会群体、承担社会角色、适应社会生活等。
4. 道德文明水平,包括道德认知水平和道德行为状况等,道德健康的最高标准是无私奉献,最低标准是不损害他人。

二、健康新内涵

随着社会的进步和医学科学的发展,人们对健康含义的理解也越来越深刻。近年来,世界卫生组织又提出了健康的十条新内涵。

1. 有充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
2. 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔。
3. 善于休息,睡眠良好。
4. 应变能力强,能适应外界环境的各种变化。
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。
6. 体重适当,身材匀称,站立时头、肩、臀位置协调。
7. 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁、无空洞、无痛感,牙龈颜色正常,无出血现象。
9. 头发有光泽、无头屑。
10. 肌肉和皮肤有弹性,走路感觉轻松。

因此,健康是生理健康与心理健康的统一,二者相互联系、密不可分。人的生理疾病会影响到人的心理健康,容易产生烦躁不安、情绪低落等心理不适的现象;而长期的心情抑郁也易产生身体的不适。因此,健全的心理依赖于健康的身体,健康的身体同样离不开健全的心理,二者是相互依赖、相互促进的。

三、影响健康的因素

人类的健康取决于多种因素的影响。随着我国经济社会的不断发展,科技教育水平的不断提高,影响健康因素也在不断地发生变化。现在,影响健康的主要影响因素包括环境

与行为因素、生物因素、心理因素等七个方面。

1. 环境与行为因素

环境一般分为内部环境和外部环境。前者是指生理环境（即人体），后者是指自然环境和社会环境。两者之间相互影响，相互作用，不断变化，推动着人的生理、心理发展。

（1）自然环境

人时时刻刻都离不开自然界。自然界提供各种各样的营养物质，维持人的生命活动。良好的自然环境使人精神振奋，生气勃勃，呼吸顺畅，内分泌协调，这对人的生理、心理活动影响极大。大自然中也随时产生、存在、传播着危害人体健康的因素，如致病微生物，水中的有害物质，空气中的一氧化碳、二氧化硫及其他有害物质等。酷暑严寒，空气的湿度、温度、气压、气流的变化都对健康产生影响。尤其是人们在生活、生产中产生的有毒、有害污染物长期、反复作用于人群，这些污染物既有急性毒性，又有慢性毒性，有些物质除“三致”（致畸、致癌、致突变）毒性外，还有免疫毒性、生殖毒性、发育毒性，不仅影响当代人的身体健康，还严重危及子孙后代的生存发展。因此，环境污染已成为影响人类健康的紧迫问题，对于食品安全、饮水安全、居住安全、人类生存环境等一系列问题，应引起高度重视。保护环境，关爱地球，这是全社会的共同责任。

（2）社会环境

社会是人类共同生活的大集体，在社会中人们不断地进行着物质和精神的交换。社会的政治制度、经济条件、道德观念、风俗习惯、婚姻、家庭、文化教育、科学技术发展都会对人们的健康产生有益或有害的影响。

社会制度与健康有着密切联系。不同的社会制度有不同的卫生方针、政策；不同时期影响健康的主要行为、生活方式也有所不同。政治制度的完善，经济的发展，可促进人们物质、文化生活的改善，可使国家财政用于人们健康事业的投入增加，人们的身心健康得到保障。同时，健康水平的提高，又可使劳动力工作年限延长，工作效益提高，创造更多的社会财富。

家庭是社会的细胞。家庭的许多因素往往直接或间接地影响子女的正常发育与成长，如家长的性格、人生观、世界观，对社会、对现实的看法，家庭生活方式、家庭气氛、生活制度、饮食和行为习惯、居住环境，以及家庭的经济状况、成员间关系等，都对子女的身心健康有着很大的影响。

同时，文化教育、文化素质和人的健康价值观密切相关。受教育程度和人们的自我保健意识、就医行为、卫生习惯、行为及生活方式等密切相关。有资料证明，受过良好教育的人，更易于接受卫生知识，养成良好卫生习惯，健康水平普遍较高。

可见，要创造美好的自然环境，让生命永远健康，就要建立公平、自由、宽松的社会环境，让欢乐常在人间。但是，自然环境、社会环境有其自身的运动规律，作为个体，应努力锻炼自己的适应能力，提高承受压力的阈值，增强生存能力。

（3）行为生活方式

人从出生起就同家庭、学校及整个社会紧密联系在一起。人的信念、意志、情操及世界观、人生观和价值观的形成，会受到各种因素的影响，如父母及家庭其他成员的言传身教，学校老师的教育熏陶，朋友之间的交往，乃至电视媒体的影响等，同时，还会受到法

律、道德规范的限制和约束。这一些观念、行为及生活方式都是影响健康的重要因素。

行为是指社会成员为个人生存和种族延续而适应不断变化的环境所做出的一切反应和活动的总和。生活方式是人们长期受一定的民族文化、经济和社会风俗、规范及家庭影响而形成的一系列生活习惯、生活制度和生活意识。人们的行为、生活方式与健康密切相关,良好的行为、生活方式促进健康,不良的行为、生活方式则严重危害健康。

随着经济的迅速发展,国家对卫生工作日益重视,提倡人们要有良好的行为和生活方式,例如心胸豁达,情绪乐观;坚持运动,劳逸结合;生活规律,善于休息;营养适当,防止肥胖;不吸烟,不酗酒;家庭和睦,爱好清洁;注意安全。

2. 生物因素

(1) 病原微生物

研究表明,多数疾病的发生都与病原微生物有关,因此,病原微生物是威胁人类健康的重要因素。

病原微生物,即致病性微生物,简称病原体。病原微生物的种类很多,归纳起来有细菌、病毒、立克次体、衣原体、支原体、真菌(又称霉菌)、螺旋体等。此外,还有寄生虫中的原虫及蠕虫。

① 细菌

细菌是感染性疾病中最普遍的致病因素,如菌痢、伤寒病、流脑、肺炎等都是细菌性疾病。细菌广泛存在于自然界,在土壤、水、空气、食物、用具、人体体表及跟外界相通的腔道中均有细菌存在,但这些细菌中仅少数对人体有致病作用。凡能引起人类疾病的细菌,称为病原菌。细菌的致病作用取决于细菌的毒力、细菌侵入的数量及细菌侵入的门户。相当数量的病原菌必须具备一定毒力并侵入机体的适当部位,才能引起疾病。

病原菌经呼吸道、消化道、皮肤黏膜创伤等部位侵入人体,或通过接触及节肢动物(如虱等)叮咬等侵袭人体,它们长期潜伏在人体的某一部位等待时机,一旦人体抵抗力降低,就大量繁殖并使人得病,这称为潜伏性感染。由于人体有一定的抗感染免疫力,或因侵入的病原菌不多,毒力较弱,感染后对人体的损害较轻,便不出现或仅出现不明显的临床症状,这称为隐性感染。病原菌侵入机体,能攻克机体的防御机能,在一定部位生长繁殖,并引起病理的过程,称为感染。由于新的抗生素不断出现,细菌感染引起的各种疾病,现在已能得到有效的治疗。

② 病毒

目前已知 80% 的传染病是由病毒引起的,如流感、肝炎、脑炎及 2003 年出现的传染性非典型肺炎(SARS)等。病毒性疾病传染性强,传播广,且死亡率较高。对于部分传染病,目前还缺乏确切、有效的防治药物。

病毒进入易感细胞后,可能作为异物产生机械性刺激,更多的是改变宿主细胞的某些结构,或干扰宿主细胞的主要代谢,以致引起组织、器官的损伤和功能障碍。此外,病毒感染后引起死亡的细胞可产生毒性物质(如致热原等),也是致病因素之一。在病毒感染中,隐性感染所占的比例较大,而显性感染多为急性发作,其中少数转为潜伏感染。例如,单纯疱疹病毒和腺病毒的感染,可以不出现症状,或在症状消失后,病毒仍继续存在于体内,一旦人体抵抗力降低,病毒则重新繁殖而使疾病复发,表现为显性感染。某些病毒长期在

细胞内大量繁殖并不发病,称为慢性病毒感染,其特点为潜伏期长,病程为亚急性或慢性。例如,乙型肝炎病毒很多转为慢性活动性病毒或迁延性病毒,乙肝表面抗原(HBsAs)持续为阳性而不转为阴性。有些疾病是先天性感染,如孕妇感染乙型肝炎,则可能传染给胎儿。

在病毒性感染过程中,病毒释放或因损伤细胞而释放出毒性物质,可引起炎症反应。这与急性细胞性感染不同,细菌感染的急性期多表现为白细胞总数和中性粒细胞增多,而病毒感染急性期一般表现为白细胞总数和中性粒细胞减少,淋巴细胞增多。

③ 其他病原微生物

• 立克次体

立克次体是介于细菌和病毒之间的病原微生物。它有严格的细胞内寄生性,天然寄生在一些节肢动物体内(如虱、蚤、蜱、螨等),通过这些节肢动物进行传播。立克次体是引起斑疹伤寒等传染病的病原体。

• 衣原体

衣原体是1986年发现的致病微生物,可致沙眼、鹦鹉热、衣原体肺炎等疾病。用红霉素等药治疗有效。

• 支原体

支原体是一群介于细菌和病毒之间的,目前所知能独立生活的最小的微生物,它们没有细胞壁,呈高度多形性。人类支原体病中,仅肺炎支原体已肯定为人类原发性非典型肺炎的病原体,通过呼吸道传播,多发生于儿童和青中年,秋冬季较多见,此病占非细菌性肺炎的1/3以上。人类经肺炎支原体感染后,血清中会出现具有保护性的表面抗原的抵抗力,但免疫力并不牢固,有时可重复感染。

• 螺旋体

螺旋体是一群单细胞微生物,在自然界及动物体内广泛存在,种类很多,对人致病的有引起回归热的回归热螺旋体,引起梅毒和雅司病的梅毒螺旋体和雅司螺旋体,引起钩端螺旋体病的钩端螺旋体。其中,钩端螺旋体病在我国绝大多数地区都有发现。鼠、家畜及青蛙都是钩端螺旋体的自然寄主,也是主要传染源。

• 真菌

真菌在自然界分布极广,有些真菌经常寄生于健康的人体内。当人体受某些因素影响而导致免疫力降低时,往往可发生严重的真菌病,称为内源性真菌病。一方面,真菌感染受机体生理状态的影响,如当患癌症、白血病及其他全身消耗性疾病时,机体的抵抗力降低,就较易发生继发性真菌病;另一方面,如果大量使用广谱抗生素或滥用免疫抑制剂,使机体抗病能力降低,也可能抑制一些正常菌群生长,形成菌群失调,使真菌有机会大量繁殖而致病。

④ 寄生虫

人体寄生虫可分为蠕虫和原虫两大类。蠕虫是多细胞动物,个体较大,一般肉眼可见;原虫是单细胞动物,需用显微镜才能见到,如引起疟疾的疟原虫。蠕虫和原虫寄生于人体的脏器和组织中,易引起寄生虫病。在我国不同地区,已发现有60多种寄生虫在肆虐,感染人数高达6.4亿,尽管各种传染病的发病率下降,但寄生虫病仍严重危害着人们的健康。

(2) 免疫

在人类与病原微生物的不断接触过程中,机体的免疫功能可限制病原体的入侵、滋生

和扩散。病原体入侵人体所造成的后果有两种：一种是当人体具有强大的防御免疫能力时，病原体被消灭和排出体外，或造成隐性感染；另一种是当人体防御机能降低或免疫功能失常时，病原体即可在体内生长、繁殖，对机体造成损害而引起传染病发作。显然，由于人体免疫功能的存在，传染病只是传染过程中的一种表现，因此，被传染后不一定都得传染病。

免疫反应的类型如下：

① 非特异性免疫和特异性免疫

非特异性免疫是指经遗传而获得的免疫能力，是在种系发育进化过程中形成的，受遗传因素的控制，具有相对稳定性。在对抗外来物质的过程中，非特异性免疫首先发挥作用，通过机体的各种屏障结构（皮肤、黏膜、血脑、胎盘），以及吞噬细胞和体液中的抗微生物物质等完成防御作用。随后，特异性免疫与之配合，扩大作用。由此可见，非特异性免疫是特异性免疫的基础。

特异性免疫是个体和病原微生物等抗原物质接触后所产生的免疫应答，是个体出生后形成的，具有特异性，是专一性的免疫。

参与细胞免疫的淋巴细胞为 T 细胞。当 T 细胞与相应病原体抗原再次接触后，可直接杀伤带有抗原的病原体细胞，还能释放各种可溶性细胞免疫介质，即淋巴因子。细胞免疫对某些细胞内寄生的细菌（如结核杆菌、伤寒流杆菌）和病毒、真菌及原虫等所引起的感染有重要作用。

体液免疫是由致敏 B 细胞介导的免疫应答，受抗原刺激后转化为浆细胞，合成免疫球蛋白，即抗体。免疫球蛋白（Ig）分为五大类。IgG 就是五大类之一，同时也是人体含量最高的抗体，占人体血清抗体的 80%，是体内最主要的抗体，也是唯一能通过胎盘的抗体，具有抗细菌、抗病毒、抗毒素等特性。

抗原与抗体相互作用会产生有利于机体的免疫反应，对疾病产生一定的抵抗力，但在一定条件下也会产生对机体不利的反应，如免疫反应过强时会引起变态反应，免疫反应过弱时则可导致免疫缺陷性疾病。

变态反应亦称过敏反应或超敏反应，是机体受同一抗原物质的再次刺激后引起的一种组织损伤或生理功能紊乱的特异性免疫反应，实质上是异常的或病理的免疫反应，见于少数反应性特殊的人群。常见的变态反应如药物过敏，药物过敏者不是对所有药物过敏，而是对某一种或某一类药物过敏。变态反应发生时多表现为荨麻疹、水肿、皮炎等，有时可出现过敏性休克，严重时甚至危及生命。

② 自动免疫与被动免疫

自动免疫和被动免疫是人工免疫的重要理论基础，在预防实践中发挥着决定性作用。用预防接种等人工方法增强机体抗病能力，称为人工免疫。自动免疫是机体感染致病微生物或接种疫苗等免疫原后，自己产生特异性免疫力。这种免疫力出现较慢，一般在感染或接种 1~4 周后产生，但维持时间长，可达半年至数年。被动免疫是自然获得或接种含有特殊抗体的免疫血清或淋巴因子等免疫物质，使机体立即获得免疫力。因免疫血清所含抗体非机体自身产生，故免疫作用出现快，但维持时间短（2~3 周）。

根据免疫获得方式的不同，还可将免疫反应具体分为以下四种。

自然自动免疫，即患过某种传染病或隐性感染后获得的免疫。

人工自动免疫，即接种疫苗、菌苗、类毒素等获得的免疫。

自然被动免疫，即新生儿出生 6 个月内，通过胎盘、母乳从母体获得抗体、免疫球蛋白等。

人工被动免疫，即接种抗毒素血清、丙球蛋白、胸腺素、转移因子等获得的免疫，多用于治疗 and 应急接种。

预防接种：

预防接种对提高机体免疫，进而提高人群整体免疫水平，控制传染病的发生、流行有重要作用。在传染病流行病学中，预防接种是保护易感人群的有效措施。

目前，用于免疫接种的免疫原包括菌苗、疫苗、类毒素等。菌苗是指由细菌制成的生物制品；疫苗是指由病毒制成的生物制品；类毒素是指将细菌的代谢产物毒素提取，经处理后使其丧失毒力，保留抗原性。活疫（菌）苗是由减毒或无毒病原体制成的疫（菌）苗；死疫（菌）苗是用物理或化学方法将细菌或病毒灭活后制成的疫（菌）苗。常用的疫苗有十余种，可预防相应传染病，如甲肝疫苗用于甲肝预防，麻风腮疫苗用于预防麻疹、风疹、腮腺炎，水痘疫苗用于预防水痘等。一般来讲，自动免疫产生的免疫力较为持久，但随着时间延长，抗体水平会逐年下降，经过一定期限，应对该类疫苗加强接种。例如，乙肝基因工程（CHO）疫苗免疫期限一般为 3~5 年，经过 3~5 年需加强注射，以获得稳定、有效的免疫效果。

预防接种的最终目的是控制传染病。但疫苗作为一种外来抗原，在提高机体免疫力的同时，可能引起机体不同程度的全身或局部反应。这主要表现在以下两点。

一是正常免疫接种反应，表现如下。

① 局部反应，多见于 24 h 内接种部位出现的红、肿、热、痛，一般 24~48 h 内会逐渐消退；少数出现局部硬结，约持续 2~3 周消散；有的表现为淋巴管炎或淋巴结炎。

② 全身反应，主要表现为发热，其次可能出现腹痛、腹泻、呕吐等症状，常见于接种活疫苗后出现该类病原体自然感染时。

上述免疫接种反应一般较为轻微，不需要特殊处理，多饮水，注意休息，局部热敷（除卡介苗等）即可。表现严重时对症处理或及时就医。

二是异常免疫反应，表现如下。

① 感染或无菌性脓肿形成，见于消毒不严格或违反接种规范。

② 精神反应，常见晕厥，与体弱、劳累、环境不良等有关。

③ 过敏性反应，包括过敏性皮炎、过敏性休克、血管神经性水肿等。

上述反应一经发生应立即就诊，不可自行处理，尤其是过敏性休克，严重者可能危及生命，应及时抢救。

（3）遗传

遗传也是影响健康的一个不可忽视的因素，同时也是引起多种疾病并造成死亡的重要原因。遗传病的主要类型有以下几种。

① 染色体病

染色体病是由于整条染色体或部分染色体的增加或缺失所致。大多数染色体病的特征为生长迟缓、智力低下和各种身体异常。临床上典型的染色体异常约占初生儿的 1%，住院儿童的 1%，死亡儿童的 2.5%。染色体异常几乎占自然流产的一半，已知约 15% 的妊娠

以流产告终。因此,染色体疾病的主要影响发生在出生前。

② 单基因病

单基因病是由单个基因突变所致,虽然比较罕见,但严重影响患者健康。现在约有 4 000 多个不同的疾病被确定为单基因病,以常染色体显性、常染色体隐性或 X 连锁的方式遗传,主要发生在新生儿和幼儿阶段,占儿科住院人数及儿童死亡人数的 5%~10%。单基因病在成人中的重要性日渐受到重视,家族性高胆固醇血症有较高的早期冠状动脉疾病发病的风险,发病率约 1/500。家族性乳腺癌和遗传性结肠癌的发病率为 1/300。

③ 多基因或多因素疾病

多基因或多因素疾病是由多个基因相互作用所致,其中一些可能起主要作用,但多数为相对微效作用。这类疾病是最常见、最不被了解的人类遗传性疾病,包括成年的常见疾病,如糖尿病、高血压、冠状动脉疾病和精神分裂症;还包括常见的先天缺陷,如唇裂、腭裂和许多先天性心脏病,这些疾病占儿科住院人数的 25%~50%,占儿童死亡人数的 25%~35%。

④ 体细胞遗传病

体细胞遗传病同上述三大类疾病的不同点在于,三大类疾病的遗传异常存在于人体所有细胞包括生殖细胞(精子和卵子)的 DNA 中并传递给下一代,而体细胞遗传疾病只在特异的体细胞中发生。体细胞遗传病的一个典型是癌,其特点是控制生长的基因发生突变,导致细胞无限制地生长和增殖,形成恶性肿瘤,同时通过局部生长蔓延并转移到远处组织器官,破坏正常的器官功能而引起严重后果,最后导致死亡。

遗传因素作为影响人类健康的因素之一,也受行为方式、环境因素的影响。环境变化可能使遗传基因发生变化,药物、辐射及各种有毒有害的物质可引起生物和人类遗传变异。虽然遗传因素在健康的全部影响因素中所占比例最小,但它主要影响胎儿及婴幼儿的生长、发育,对人类的生存、发展有着深远影响。

3. 心理因素

心理健康

(1) 心理健康的概念及标准

心理学家指出,人的心理健康是战胜疾患的重要因素,也是获得身体健康、延年益寿的必要因素。心理健康是指对于环境及相互关系能够高效而愉悦的适应,其概念随着时代的变迁和社会文化因素的影响而有所变化。心理健康的人具有能保持平静的情绪、敏锐的反应、适应社会环境的行为和气质。

美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出的十条标准被认为是经典的心理健康的标准:

① 充分的安全感。安全感是人的基本需要之一,如果惶惶不可终日,人便会很快衰老。抑郁、焦虑等心理会引起消化系统功能的失调,甚至会导致病变。

② 充分了解自己,对自己的能力做出准确的判断。如果勉强去做超越自己能力的工作,就会显得力不从心,于身心大为不利,超负荷的工作甚至会给健康带来危害。

③ 生活目标切合实际。由于社会生产发展水平与物质生活条件相关,如果生活目标定得太高,必然会产生挫折感,不利于身心健康。

④ 跟环境保持接触。人的精神需要是多层次的,跟外界接触,一方面可以丰富精神

生活,另一方面可以及时调整自己的行为,以便更好地适应环境。

⑤ 个性的完整与和谐。个性中的能力、兴趣、性格与气质等各种心理特征必须和谐而统一,人的能力方能得到最大的施展。

⑥ 具有一定的学习能力。现代社会知识更新的速度很快,想要适应新的形势,就必须不断学习新的东西,使生活和工作能得心应手,少走弯路,以取得成功。

⑦ 保持良好的人际关系。人际关系中,有正向积极的关系,也有负向消极的关系,而人际关系的协调与否,对人的心理健康有很大的影响。

⑧ 能适度地表达和控制自己的情绪。人有喜怒哀乐等各种不同的情绪体验,不愉快的情绪必须释放,以求得心理上的平衡,但不能过分发泄,否则,既影响自己的生活,又加剧了人际矛盾,于身心健康无益。

⑨ 有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好。人的才能和兴趣爱好应该充分发挥出来,但不能妨碍他人利益和团体利益,否则,会引起人际纠纷,徒增烦恼,无益于身心健康。

⑩ 在不违背社会道德规范的前提下,个人的基本需求应得到一定程度的满足。当然,这必须合法,否则将受到良心的谴责、舆论的压力乃至法律的制裁,自然毫无心理健康可言。

(2) 影响心理健康的因素

健康的心理不仅可以使人们在工作、学习中精神饱满,充分发挥才能,取得优异的成绩,而且还能给人们的生活带来无穷的乐趣。根据“生物-心理-社会医学模式”的观点,生理、心理、社会三维因素的交互作用构成了影响人们身体健康、心理健康的一个系统,其中包括各种内在和外在因素。

影响心理健康的内在因素具体如下。

- ① 神经系统功能生理因素的影响。
- ② 身体健康状况因素的影响。
- ③ 认知因素的影响。认知因素对人们的心理健康有着重要的影响。
- ④ 人格因素的影响。人格特征主要在后天环境中形成。
- ⑤ 情绪因素的影响。不良情绪往往会过分地刺激机体而引起机体功能的紊乱,导致身心疾病。

影响心理健康的外在因素具体如下。

- ① 单调、重复的工作、学习因素的影响。
- ② 工作、学习环境和条件变化因素的影响。
- ③ 人际关系紧张因素的影响。
- ④ 突发生活事件因素的影响。
- ⑤ 长期应激因素的影响。
- ⑥ 其他因素。如过量的烟、酒等刺激,也不利于人的身心健康。

(3) 心理健康的自我维护

心理健康的自我维护应从以下三个方面着手。

- ① 建立积极的自我概念,增加自我强度。
- ② 改善人际关系,增加社会支持。
- ③ 改变对生活压力的看法,掌握压力应对技能,这是非常重要的一点。

应激

(1) 应激的概念

应激一词首先是由汉斯·塞里在 1946 年应用于医学领域，他通过多次临床和实验研究，提出了应激和全身适应综合征的理论，受到了医学界的重视，并被广泛用于医学理论和临床实践。所谓应激，是指机体对各种内、外界刺激因素所做出的适应性反应的过程，也可简单地把应激理解为压力或刺激。应激的最直接表现是精神紧张。

(2) 应激源

应激源是指能引起全身性适应综合征或局限性适应综合征的各种因素的总称。它主要来自外部物质环境、个体的内环境和心理社会环境三个方面。

① 外部物质环境

外部物质环境包括自然和人为两类因素。属于自然环境变化的有寒冷、酷热、潮湿、强光、雷电、气压等，这类因素可以引起冻伤、中暑等反应；属于人为因素的有大气、水、食物及射线、噪声等方面的污染等，这类因素严重时可引起疾病，甚至造成伤残。

② 个体的内环境

内、外环境的区分是人为的。内环境的许多问题常来自于外环境，如营养缺乏、感觉剥夺、刺激过量等。机体内部各种必要物质的产生和平衡失调，如内分泌激素增加，酶和血液成分的改变，既可以是应激源，也可以是应激反应的一部分。

③ 心理社会环境

大量研究表明，心理社会因素可以引起全身性适应综合征。尤其在亲人病故或意外事故发生时，心理社会因素通常会成为重大的应激源，因为在悲伤过程中往往会伴有明显的躯体症状。

(3) 应激的形成过程

应激是由一系列的生理和心理反应过程组成的，这个过程包括三个阶段：警戒反应阶段、抵抗阶段和疲惫阶段。

① 警戒反应阶段

警戒反应阶段是应激反应的最初阶段，此阶段是由应激源的刺激引起的。应激状态下，机体为了应付当前的紧张，神经系统、脑垂体、肾上腺等不断工作，体内不断进行生物化学活动，人体出现一系列生理和心理方面的变化，如心率加快，呼吸加快，皮肤温度下降，皮电位发生变化，血糖含量升高，紧张、恐惧、愤怒、悲伤，思维狭隘，缺乏自信心，等等。如果应激源在短时间内消失，机体很快就会恢复到正常状态；如果应激源持续存在或缺乏自我调控能力，警戒反应将会使机体的生理和心理变化升级，进入应激反应的第二阶段——抵抗阶段。

② 抵抗阶段

抵抗阶段，全身的各组织器官将全部动员起来，应付当前的应激状态。这一阶段如果机体所做的努力获得了成功，机体将重新恢复到正常状态；如果努力失败，由于机体大量的能量消耗，会使机体再度表现出生理和心理上的不适，而进入应激状态的最后阶段——疲惫阶段。

③ 疲惫阶段

疲惫阶段的主要特征就是生理和心理上的疲惫。由于长时间的能量消耗，机体变得反

应迟钝,各器官的免疫能力不断下降。在这一阶段,如果不知道如何保养和调理,则很容易引起各种生理疾病。如果个体的心理承受能力较脆弱,则可能引起心理和行为异常,严重者还会引起精神病。

应激的三个阶段不一定在一个人身上相继出现,有的人在警戒阶段就摆脱了应激状态所引起的生理和心理上的不适,有的人可能会持续到抵抗阶段。如果应激源过强或个体自我调控能力很差,就很可能持续到疲惫阶段。自我调控能力在应激的调适中起着相当重要的作用。调控能力强,就能很好地处理应激引起的各种生理和心理上的反应;调控能力弱,应激反应持续的时间就会更长。

(4) 影响应激体验的因素

应激有积极的意义,应激体验也受多方面因素的制约。相同情况下,不同的气质类型、不同的情绪状态、不同的经历和处事态度等对应激体验都会产生不同程度的影响。

① 认知因素

当个体面临应激情境时,如果能够冷静地分析发生的一切,保持清醒的头脑,就不会引起机体高度的应激反应;如果对情境故意夸大或做出不好的评价,就会引起高强度的应激体验。

② 性格特征

不同的性格特征决定了个人的性格类型的差异,不同性格的人对待应激的态度及体验是有区别的。美国心理学家霍兰德根据人格特征和职业的关系,把性格划分为现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型和常规型6种。其中常规型的人逆来顺受,生活得很平常,喜欢在稳定而有序的环境中工作、生活和学习,缺乏广泛的适应性和随机应变的能力,调节能力差,这种性格的人体验应激的机会较多,而且持续的时间较长。

③ 不同的情绪状态

可以说,几乎所有的情绪反应都伴随着不同程度的应激反应。当一个人处于愤怒状态时,会感到全身的血向上冲,心跳加快,呼吸急促,身体发抖,别人和他开个小玩笑就可能引起恼怒,稍不顺心就会做出丧失理智的行为;而当人心情平静时,即使别人有意捉弄或开玩笑,他也不会太在意,并能合理处理,不会引起不愉快的体验。

④ 个人经历

个人经历主要是指过去经历的挫折、家庭的变故或其他对自己影响较大的事件。这些经历对个人可能产生积极的影响,也可能产生消极的影响。善于总结的人,往往能从挫折中总结出经验教训,在以后出现类似情境时,不再犯以往的错误;不善于总结的人,只看到挫折和失败的阴暗面,而不善于从中总结经验教训,结果,当类似的情境再度出现时,精神上感到很紧张,会重新陷入过去的痛苦中。

⑤ 文化素养

文化素养对应激体验也有很大的影响。文化素养高的人对应激情境能进行理智地分析,并可以合理地解决;文化素养低的人容易冲动或感情用事,不能合理地处置所面临的各种对应激情境,缺乏自我调节的能力,在遇到生活和学习方面的问题时容易受到干扰。

⑥ 充分的睡眠和科学的饮食及运动

充分的睡眠和科学的饮食能使机体保持充沛的精力,提高学习效率和办事效率。适量的运动对机体消除疲劳和保持旺盛的精力有重要意义。

4. 情绪

情绪是人的一种主观的状态，是人自我意识的核心。在生活、学习、工作中，情绪是人的心理状态的晴雨表，它反映着每个人内在的心理状态。正确的认知与疏导，对人们的学习、生活和工作大有裨益。

(1) 情绪的概念

情绪是指高兴、快乐、痛苦、悲哀等心理状态，一般发生时间短暂，而且容易变化。人们通常以愤怒、悲伤、恐惧、快乐、惊讶、厌恶、羞耻等反应来说明情绪。

情绪的定义在历史上一直存在众多争论。《牛津英语词典》上把情绪解释为心灵、感觉或感情的激动或骚动，泛指任何激动或兴奋的心理状态。心理学家认为，情绪是有机体的一种激动状态，各种情绪的反应都以其引起的情境来定义。因此，情绪是客观事物是否符合个体的需要所产生的态度体验，是人脑对客观事物与人的需要之间关系的反映；情绪是感受，是与本身结构有关的身体状态，它是粗糙的或经过细化的行为并发生于特定的情境之中。

(2) 情绪的组成成分

情绪并不是单一的现象，而是由多种成分组成的，它不仅包含了行为、行动和社会相互作用的倾向性或习性，还提供给人们一种理解世界的不同方式。感受事物强烈的情绪可包括以下四种成分。

第一是身体的反应（见表 1-1）。

表 1-1 情绪体验的身体反应

| 客观的（生理的）反应 | 主观的（情绪的）反应 |
|------------|------------|
| 心跳加剧 | 心脏猛烈跳动 |
| 血液迅速流到皮肤表面 | 脸红的面部表情 |
| 胃蠕动 | 不舒服的胃蠕动的感觉 |
| 肾上腺素增加 | 感到更强而有力 |
| 肌肉紧张度增加 | 紧张的情绪 |
| 唾液分泌减少 | 口干舌燥 |

第二是伴随情绪而来的思考。例如，体验快乐通常包含对快乐原因的思考，如考上了大学很高兴。

第三是面部表情。例如，当人们觉得恶心时往往皱起眉头，张大嘴巴或眯着眼睛。

第四是对体验的反应，包括特定反应。例如，愤怒会导致攻击。

(3) 情绪的功能

在人们的生活中，情绪不是一种毫无目的、没有任何意义的伴随体验，相反，它们是在适应外界变化的过程中产生的，是具有重要作用的工具。

① 自我防御功能

在最简单的水平上，情绪能够帮助人们做出更迅速的反应。当身体或人的其他方面受到威胁时，人会产生恐惧感；当发生利益或权利上的冲突时，人会产生愤怒感；当吃不到

适的食物或污物时，人会产生厌恶感。这些情绪反应表现出非常明显的自我保护倾向。

② 社会适应功能

情绪能够使个体针对不同的刺激事件产生灵活自如的适应性反应，并调节或保持个体与环境间的关系。

③ 动力功能

达尔文认为，人类祖先在捕猎和搏斗时，产生愤怒的情绪反应有助于增强体力，战胜猎物或敌人。现代科学更清楚地提示了人在紧张情绪产生时会表现出一系列生理变化，如肾上腺素增加、血压升高、呼吸频率提高等。这一切都有助于一个人充分调动体力去应付紧急状况。

④ 强化功能

大量研究表明，当出现紧急情况时，消极的情绪（如愤怒和恐惧）能够唤起大脑的警觉水平；积极的情绪（如高兴）能使一个人的感觉、知觉变得敏锐，记忆获得增强，思维更加灵活，有助于一个人内在潜能的充分展示。

⑤ 信号功能

一个人不仅能凭借表情传递情感信息，而且也能凭借表情传递自己的某种思想和愿望。表情是思想的信号，如微笑表示赞赏，点头表示默认，摇头表示反对。

（4）情绪与情感

在日常生活中，人们对“情绪”“情感”这两个词的使用非常随意，而在心理学上，情绪和情感是两个不同的概念。西方心理学界虽未将情绪和情感严格区分，但普遍认为，情绪包含着情绪表现（表情）和情绪体验（情感）。我国心理学界的学者对情绪和情感做了严格区分，他们认为情绪分为心境、应激和激情；情感分为道德感、美感和理智感。心境是指深入持久而微弱的情绪状态；应激是指出乎意料的紧张引起的情绪状态；激情是指强烈爆发的、短暂的情绪状态。

情绪与情感的关系包括三个方面。

① 从所联系的心理层次看，情绪的心理层次低一些，是先天与生理需要相联系的；情感则与人的社会需要相联系，属于高级心理现象。

② 从所具有的品性看，情绪一般不稳定，具有较大波动性；情感则较稳定，持续时间较长，甚至影响人的一生。

③ 情绪与情感相互联系和依存。情绪包含着情感，受情感的制约，是情感的外在表现；情感是在情绪的基础上产生的，进而发展成为情绪的深层核心，它通过情绪得以实现。二者相互依存、制约和发展。

（5）情绪控制与调节

早在几千年前，古人就已经注意到压抑的情绪会给健康带来危害，“悲哀忧伤则心动，心动则五脏六腑皆摇”。在周围的朋友中观察一下，人们会发现，那些平时情绪稳定、乐观开朗的人，看起来总是比他们的实际年龄更加年轻；而那些情绪消沉、难得一笑的人往往是未老先衰。可见，情绪对健康的影响是多么之大。

① 情绪的控制

在日常生活中，情绪好像是一种很难控制的东西，很可能因为一件小事而激起人们强烈的情绪反应。情绪及其相应行为的产生可以看成是一个过程。斯坦福大学的 James J. Gross

把这个过程细分为以下五个阶段。

- 情境选择阶段。在这个阶段可以通过选择有利情境来控制情绪。
- 情境修补阶段。当所选择的情境并不是十分理想时，可以在这个阶段再做些修补。
- 注意分配阶段。此阶段可以将注意转到其他事情上来控制情绪。
- 认知改变阶段。即当情境基本上已经稳定，改变已经不大可能时，仍可以通过将情境赋予不同的意义而控制情绪。
- 行为调控阶段。这与前四个阶段有个很大的区别：前四个阶段都是在行为的冲动产生之前进行调节，也就是人们常说的“疏导”，而这一阶段是在行动的冲动已经产生后对这种冲动进行调节，用通俗的话来说就是“压抑”。

Gross 又将五个阶段根据其发生先后归为两类：前四个阶段为一类，称为“前期焦点情绪控制”；后一阶段独成一类，称为“行为焦点情绪控制”。前一类主要集中于控制冲动的出现，而后一类主要集中于控制行为的出现。Gross 认为，越是靠前的阶段，对情绪的控制效果越好，而到了最后一阶段，谁都可以看出来已经是无可奈何而为之了，这也同人们常说的“疏导”优于“压抑”是相符合的。

② 情绪调节的方法

由于不良情绪会影响人的身心健康，因此，心理学家积极主张对高职学生的情绪进行科学指导，并提倡高职学生进行自我调节。要培养乐观向上、积极进取的人生观；培养广泛的兴趣爱好与主观幸福感，热爱生活；注重沟通的艺术，学会与人合作，建立宽厚的人际关系；欣赏自己，用赞赏的目光对待自己；宽容别人，不苛求别人；学会忘记过去的失败与伤害，避免过分自责；善于控制自己的情绪，并学会消化不良情绪；不要随意扩大某事的严重性，尽可能做到“大事化小，小事化了”；还要学会忽略对自己不利的事情，以避免因此引起的不良情绪体验。

从操作层面看，不良情绪的自我调节方法有很多，经常使用的有如下几种。

• 理性情绪疗法

理性情绪疗法是由美国临床心理学家阿尔伯特·艾利斯在 20 世纪 50 年代创立的，其核心是去掉非理性的、不合理的信念，建立正确的信念。阿尔伯特·艾利斯认为，情绪并不是由某一诱发事件本身直接引起的，而是由经历这一事件的个体对这一事件的解释和评价所引起的。这一理论也称为情绪困扰的 ABCDE 理论，A 指诱发性事件；B 指个体所遇到的诱发性事件之后产生的相应信念，即他对这一事件的想法、解释和评价；C 指在特定的情境下，个体的情绪及行为的结果；D 即驳斥、对抗；实际上这也是一个咨询治疗过程流程图，产生有效的治疗效果则称为 E。

• 积极的自我暗示法

自我暗示，这个概念最初由法国医师库埃于 1920 年提出，他的名言是：“我每天在各方面都变得越来越好。”自我暗示分为积极自我暗示与消极自我暗示。积极自我暗示在不知不觉之中会对自己的意志、心理以至生理状态产生影响，令人保持好的心情、乐观的情绪和自信心，从而调动人的内在因素，发挥主观能动性。消极的自我暗示则会强化人们个性中的弱点，唤醒人们潜藏在心灵深处的自卑、怯懦、嫉妒等，从而影响情绪。

• 注意力转移法

注意力转移法是把注意力从引起不良情绪反应的刺激情境转移到其他事物上或从事

其他活动的一种自我调节方法。这种方法，一方面中止了不良刺激源的作用，防止不良情绪的泛化、蔓延；另一方面，通过参与新的活动特别是自己感兴趣的的活动而达到增进积极的情绪体验的目的。

- 适度宣泄法

过分压抑只会使情绪困扰加重，而适度的宣泄则可以把不良情绪释放出来，从而使紧张情绪得以缓解、放松。

- 自我安慰法（合理化法）

当一个人遇到不幸或挫折时，为了避免精神上的痛苦或不安，可以找出一种合乎内心需要的理由来说明或辩解。如为失败找一个冠冕堂皇的理由，用以安慰自己，或寻找理由强调自己所有的东西都是好的，以此冲淡内心的不安与痛苦。

- 交往调节法

某些不良情绪常常是由人际关系矛盾和人际交往障碍引起的。因此，当我们遇到不顺心、不如意的事或有了烦恼时，主动找亲朋好友谈心，这比一个人独处冥想、自怨自艾要好得多。

- 情绪升华法

升华是改变不为社会所接受的动机、欲望而使之符合社会规范和时代要求，是对消极情绪的一种高水平的宣泄，是将消极情感引导到对人、对己、对社会都有利的方向去的自我调节方法。

在上述方法都失效的情况下，仍不要灰心，应去找心理医生进行咨询、倾诉，在心理医生的指导下、帮助下，克服不良情绪。

5. 情感智商（EQ）

（1）情感智商的概念及组成成分

情感智商（EQ）是由美国心理学家丹尼尔·高尔曼提出的。他认为，利用智力测验或标准化的成就来测验和衡量一个人的智力，并预测其未来的成败，在实际上比不上利用情绪的特质来衡量它更具有意义。情商是一个相对于智商的概念，是情绪、情感商数的简称，也是情绪评定的量度。情商是情感理论的新发展，情商高，才能情绪稳定，意志坚强，乐观豁达，有利于自身学习、工作及人际关系的调整。具体来说，情感智商包含以下五种能力。

① 认识自己的情绪

认识情绪的本质是情感智商的基石，当人们出现了某种情绪时，应该承认并认识这些情绪，而不能躲避或推脱。只有对自己的情绪有更大的把握才能成为生活的主宰，才能更好地指导自己的人生，更准确地决策婚姻、职业等大事；反之，不了解自身真实情绪的人，必然会沦为情绪的奴隶。

② 妥善管理情绪

情绪管理是指能够自我安慰，能够调控自己的情绪，使之适时、适地、适度。这种能力具体表现在通过自我安慰和运动放松等途径，有效地摆脱焦虑、沮丧、激怒、烦恼等因失败而产生的消极情绪的侵袭，不使自己陷于情绪低潮中。这方面能力较匮乏的人常需与低落的情绪交战，而在这方面能力高的人则可以从人生的挫折和失败中迅速跳出，重整旗鼓，迎头赶上。

③ 自我激励

自我激励的能力指能将情绪专注于某个目标上,为了达成目标而调动、指挥情绪的能力。任何方面的成功都必须有情绪的自我控制——延迟满足,控制冲动,统揽全局。拥有这种能力的人能够集中注意力,自我把握发挥创造力,积极热情地投入工作,并能取得杰出的成就;缺乏这种能力的人,则易半途而废。

④ 认知他人的情绪

认知他人的情绪的能力即移情的能力,是在自我认知的基础上发展起来的最基本的人际交往技巧。具有这种能力的人,能通过细微的社会信号,敏锐感受到他人的需要与欲望,能分享他人的情感,对他人的处境感同身受,又能客观理解、分析他人情感。这种能力强的人,特别适合从事监督、教学、销售与管理的工作。

⑤ 人际关系的管理

人际关系的管理是管理他人情绪的艺术。大体而言,人际关系的管理就是调控他人情绪反应的技巧。这种能力包括展示情感、富于表现力与情绪感染力,以及社交能力(组织能力、谈判能力、冲突能力等)。一个人的人缘、领导能力及人际和谐程度,都与这项能力有关。

(2) 情商与智商

长期以来,智商(IQ)一直被作为测量与衡量一个人的智力的指标。但是,大量事实表明,高智商者不一定就能踏上成功的坦途,而智商平平者也不乏卓越超群的成功者。于是,越来越多的心理学家对智商的权威性提出了质疑与挑战。

情商和智商的主要区别如下。

① 智商是一个智力商数,表示一个人智力水平的高低;情商是感情商数,反映一个人感情品质的差异。

② 智商反映一个人的认知能力、思维能力、语言能力、观察能力、计算能力、律动能力等,即理性思维、判断、推理、决策的能力,主要是大脑左半球的功能;情商主要反映人的感受、理解、运用、表达、控制、调节自我和他人情感的能力,即非理性的能力,主要是大脑右半球的功能。

③ 智商更多地取决于遗传因素,即先天因素的影响大于后天因素;情商的形成和发展,虽然也有先天因素,但后天的社会环境对人的情感影响更大,这也就说明情商较智商而言有更大的改变可能,教育对情感智力有更大的可塑性。

情商和智商是各自独立的,但并非完全对立,它们之间既存在着区别,又有着密切联系。研究表明,在日常生活中,大多数人表现的是智商和情商的不同组合,且两者具有一定的相关性。可以说,智商高的人,情商不会很低;情商高的人,智商也不会很低。

心理学家还发现,智力优越者都具有四种共同的非智力因素:为取得成功的坚持力;为实现目标不断积累成果的能力;自信心;克服自卑感的能力。这说明卓越的智力成就所需要的绝不只是智力因素本身,情感、意志等非智力因素在人取得成功的过程中也具有十分重要的作用。

(3) 情商与人的发展

① 情商与身心健康

青年时期是逐渐向成人过渡的重要时期,是身心发展的高峰期。健康的身心素质是青

年成才的保证。具有较高的情商能使高职学生通过对自己情绪的认知、调控来保持良好的情绪,促进身心健康,才能更好地与他人相处,对学习、工作、生活更富有激情和创造力,更有力量去克服挫折与困难。

② 情商与人格完善

人格是一个人素质的重要组成部分,它是由许多相互作用、不断变化着的部分组成的。具有较高情商的人能在一定程度上形成成熟的自我意识,使其在积极、良好、稳定的情绪状态下正确认识自我发展中的变化与挑战。较高的情商有利于塑造良好的性格,培养乐观向上、积极进取、真诚友好、宽厚大度、善解人意的优秀品质;有利于增强人的耐挫力,能针对受挫以后的种种消极情绪,分别施以不同的调节、控制,并使其向积极、健康的情绪转化,提高人对挫折的免疫力和抵抗力。

③ 情商与人际关系

人是社会的人,人必须在与他人的交往中生存下去。情绪在人际关系中起着信号的作用,是人际交往的重要手段。情商的提高,即对自我情绪的认知、表达和调控能力,以及对他人情绪的觉察和把握能力的提高,有助于处理好人际交往问题,建立和谐的人际关系,增强自身的人际交往和社会适应能力。

④ 情商与创造性思维

当代社会进入知识经济时代,知识更新速度越来越快。这就要求高职学生不仅要有学习、储存新知识的能力,更重要的是要有开拓精神和创新能力,学习创造性思维。在思维活动中,情商具有重要的作用。首先,较高的情商对人的思维活动具有选择和引导功能;其次,较高的情商对思维活动具有促进和支持功能,能使人的大脑处于最佳活动状态,思路开阔,并能从多个角度进行思考,打破定式,发挥潜能,进行创造性思维。

(4) 高职学生情商的培养

较高的情商是个人能够成功和发展的必然要素,加强情商的培养对高职学生适应社会具有重要意义。情商的自我培养即从自我意识、自我激励、情绪控制、人际关系及挫折承受能力五个方面提高自身的情商水平。

① 自我意识是情商的基础,是情绪自查的能力,是一种情绪刚出现时就能识别出来的能力。

② 自我激励是情商的重要内容,学会自我激励是获取成功的钥匙。

③ 情绪控制是情商中重要的内容之一,学会控制自己的情绪,使之经常保持一种稳定的状态是非常重要的。

④ 人际关系是情商的主要内容,研究表明,一个人越是善于体察别人的交际信号背后的情绪,也就越能善于控制自己发出的信号,和谐地处理人际关系。

⑤ 挫折承受能力是情商的又一个重要内容。人们在工作、生活和学习中总会遇到失败之类的挫折,而失败往往可以使一个人彻底消沉,从此一蹶不振,也可以激发其潜力,使其获得更大的成功。因此,高职学生需要增强自身的挫折承受能力,将失败和其他任何挫折当成是成功的一种动力。

上 篇

高职学生生理健康教育





第二章 个人健康与公共卫生

本章导读

树立健康意识，要从注重卫生习惯开始。

卫生习惯是一个人素质的体现。对于个人来说，是否讲究个人卫生能反映出一个人的思想觉悟、道德水平和文化素质的高低。人人讲究卫生的良好习惯是文明社会的要求。卫生与健康是生活质量的保证，同时也是社会文明水平的体现。良好的卫生习惯是预防疾病和促进健康最根本、最有效的保障。只有整个社会文明化、卫生化，才能保证人们生存的安全与健康。

学习目标

1. 了解个人卫生包括哪些内容。
2. 了解各种食物中毒的原因及其特点。

第一节 个人卫生与健康

一、日常卫生

1. 经常保持双手的清洁，指甲要经常修剪，保持适当长度。保持手部卫生是预防传染病的首要条件。用洗手液彻底洗手或用酒精搓手液消毒双手均可保持手部卫生。洗手时应注意勿与别人共享毛巾或纸巾，擦过手的纸巾用后应妥善弃置，个人用的擦手毛巾应放置

妥当，并应每日至少彻底清洗一次，如能多预备一条毛巾经常替换，则更为理想。

2. 头发梳理整齐，并经常清洗和定期修理。
3. 不用公共毛巾、面盆，注意视力保健。
4. 用餐及吃甜食后应刷牙、漱口，保持口腔的卫生。
5. 养成每天洗澡和更换内衣裤的习惯。
6. 咳嗽、打喷嚏时，要用手帕掩住口鼻。
7. 吐痰时应吐在卫生纸上，并包好丢入垃圾桶。
8. 不乱丢果皮和纸屑等废弃物。
9. 不吸烟、不酗酒、不嚼食槟榔等。

二、饮食卫生

在日常生活中，人们常有一些不卫生的饮食习惯和行为，但很多人对此尚未重视起来，这对身体健康十分不利。“病从口入”这句话讲的就是这个道理，养成良好的饮食习惯要注意以下几点。

1. 养成吃东西前洗手的习惯。人的双手每天接触各种各样的东西，会沾染病菌、病毒和寄生虫卵等。吃东西前认真用肥皂洗净双手，才能减少“病从口入”的可能性。

2. 生吃瓜果要洗净。瓜果蔬菜在生长过程中不仅会沾染病菌、病毒、寄生虫卵等，还可能残留的农药、杀虫剂等物质，如果不清洗干净，不仅可能染上疾病，还可能造成农药中毒。

3. 不随便吃野菜、野果。野菜、野果的种类有很多，其中有的含有对人体有害的毒素，缺乏经验的人很难辨别清楚。只有不随便吃野菜、野果，才能避免中毒，确保安全。

4. 不吃腐烂变质的食物。食物腐烂变质，味道就会变酸、变苦，散发出异味，这是细菌大量繁殖引起的，吃了这些食物易造成食物中毒。

5. 不随意购买、食用街头小摊贩出售的劣质食品、饮料。这些劣质食品、饮料往往卫生质量不合格，食用、饮用易危害健康。

6. 不喝生水。水是否干净，仅凭肉眼很难看清，清澈透明的水也可能含有病菌、病毒，喝开水最安全。

三、睡眠卫生

休息是使人们从疲劳或疾病中恢复的最有效和最符合生理要求的方法。休息的方式有很多，从范围来讲，有活动部位的局部休息和全身的静卧或睡眠。从性质来讲，有变换活动或工作的方式和方法，如在脑力或体力工作的过程中，穿插一些保健操、文娱活动、散步、气功或小睡片刻，使原来活动的部位休息，让别的部位来活动。工作、运动和休息交替穿插进行，是防止过度疲劳，增强体能，提高工作效率的生活方式。良好的睡眠是实现休息的有效途径，良好的睡眠也要讲究主要卫生。

睡眠卫生需注意以下几点。

1. 创造良好的睡眠环境。卧室没有声音，没有光照，空气清新，温度合适，床铺软硬适宜，被子清洁，大小、厚度合适。

2. 养成按时睡眠和按时起床的习惯。
3. 正确的睡姿。最好向右侧身，上臂自由放置，两腿自然弯曲，脊柱前屈，这样能使全身肌肉松弛，不压迫心脏，血液循环好，易消除疲劳。
4. 不蒙头睡觉。以免被子里氧气逐渐减少，二氧化碳不断增多，从而使人感到胸闷、气短。

四、运动卫生

适度运动能有效促进身体健康，但在运动时必须遵循人体生理活动规律和一定的运动卫生要求，才能达到提高健康水平、增强体质的目的。

1. 运动时穿的衣、鞋要轻、软，合体。
2. 运动前要做好准备运动。运动场地要求平坦、无碎石。
3. 运动结束后要休息一下再喝水或吃东西。
4. 运动后要及时把汗擦干，汗湿的衣物要及时换，洗干净，鞋要放在通风的地方，去除异味，保持干净。
5. 饭前半小时和饭后一小时不做剧烈活动。
6. 锻炼时要根据自己的年龄、体力来选择运动项目，要适可而止，不要过度疲劳。
7. 不要在被污染的环境中进行锻炼。

五、娱乐卫生

当今社会，在生活、工作节奏不断加快的情况下，文化娱乐在生活中起着重要的作用，它既能增长知识、调节生活，又能陶冶情操、有利于身心健康。随着我国改革开放的深入，文化娱乐内容也越来越丰富，如看电影、听音乐、跳舞、旅游等，均是有益的娱乐活动，但也应避免过度疲劳而引起疾病。

1. 看电影

电影是丰富人们文化生活、调节精神的有益娱乐活动。每天都有相当一部分人在影院度过，这里由于人员集中，通风不够，造成空气混浊，非常容易传播呼吸道传染病。例如，流感、肺结核、百日咳等，特别是近几年兴起的看通宵电影，对身心健康更加不利，应加以控制。另外，电影对视力、听力的影响也不可忽视，长时间在黑暗的环境下与银幕上光线形成强烈的反差，对眼睛会产生很大刺激，易导致眼睛疲劳、视力下降。音响发出的声音一刻不停地在耳边及大厅内回荡，观众长时间置身其中，两耳得不到片刻休息，耳膜会紧张过度，以致影响听力。

2. 听音乐

音乐在现代化的家庭中不可缺少，当人们在紧张地工作了一天以后，听听音乐确实可以在美妙的旋律中调节身心、增长知识和陶冶情操。同时，人们的思想、情操也会得到启示和升华。但是，在欣赏音乐的过程中，也必须注意音乐的心理和卫生要求。

(1) 应注意调节音量大小，放音乐的时间不宜过长。有些人从早到晚不断听音乐，且音量调得很大，这种习惯很不好。因为现代电子音乐技术，着重低音和高音，加上有些

音乐节奏过快,超过人体所能接受的听觉阈限,使音乐变成噪音,就会影响身心健康。

(2) 在日常生活中,环境噪音近 50 dB,而高频率的立体声耳机放出的音乐则达到 150 dB,所以当用耳机听音乐时,要控制音量和时间,以 1 h 左右为宜,音量适中,以免使音乐成为噪音。

3. 跳舞

跳舞是世界各国、各民族普遍的社交娱乐活动。当人们在各种音乐的伴奏下,踩着轻松愉快的舞步,既能在相互间增进友谊,陶冶情操,又能消除疲劳,有利于身心健康。连续跳舞时间不宜过长,以 5~10 min 一次较为适宜。如长时间处于音乐节奏强烈的环境中,情绪易兴奋、激动,特别是对有心血管疾病的人不好,易发生意外,对健康不利。

4. 旅游

旅游作为一种文化娱乐活动,深受各阶层人士的钟爱。在旅游前,应做好充分的准备,根据自身的健康状况、年龄、季节、气候及旅游地点的环境条件,妥善安排日程,同时应做到以下几方面。

(1) 要劳逸结合,注意休息,以免发生意外。

(2) 旅游途中易发生跌打损伤,因此必须备一些治疗外伤(如紫药水、碘酒或云南白药等)的药,以防万一。有晕车、晕船的情况者,可带一些晕海宁、安定、人丹等。

(3) 旅游途中应注意饮食卫生,最好自带食物,不吃不洁食物,以防病从口入。应尽量避免在传染病流行季节外出,以免被传染。

(4) 外出旅游,应注意防寒保暖,夏季需防中暑,冬春注意感冒发热,带一些感冒冲剂、藿香正气液、扑尔敏等应急备用。

(5) 切忌“憋尿”。因为外出旅游,有时乘车时间很长,切不可长时间有意识的自我抑制排尿,应及时向导游、司机表示欲“方便一下”的意思。否则,长时间“憋尿”,各脏器功能下降,在膀胱颈部和前列腺部位的尿道充血水肿,导致尿道狭窄,致使以后排尿不畅。

5. 其他娱乐活动

除看电影、听音乐、跳舞、旅游等娱乐活动外,还有其他一些活动,如蒸汽浴(俗称桑拿浴)是一种既能健身,又能洁身的沐浴方法。但因沐浴过程是在密闭且二氧化碳浓度相对较高的环境中进行,所以必须注意以下几点。

(1) 要根据本人的实际情况,严格控制沐浴时间,一旦感觉胸闷、气急应及时结束沐浴,到通风处呼吸新鲜空气。

(2) 患有心脏病、肾脏病、糖尿病、高血压、低血压的病人更应注意,以防发生意外。

(3) 沐浴的人多时,要提醒管理人员及时开气窗,以流通室内空气。

(4) 患有传染病、严重皮肤病、精神病发作期的病人,则不宜入浴。

问题讨论:你有什么不良的个人卫生习惯吗?和同学之间讨论一下解决的办法。

第二节 公共场所卫生

一、话筒是传染源

话筒包括公用电话话筒和 KTV 话筒能传播各种疾病，这也许是绝大多数人始料不及的。据有关资料介绍，某市在重症流感流行期间，尽管有人不曾与病人接触，只在街头打了一次公用电话，便莫名其妙地染上了感冒，结果一传十，十传百，导致了该市流感的流行。由于打电话需要手持话筒，而一双未洗净的手沾染的病原体，如大肠杆菌、肝炎病毒、寄生虫卵等达 30 余种。电话话筒和 KTV 话筒一样，都是从呼吸道及口腔内直接将一些流感病毒、结核杆菌等输送到话筒内长期潜伏滋生，并轻而易举地传播到其他使用话筒人的身上。所以，使其他人在此电话通话或唱歌时，不知不觉地染上了某些传染病。据悉，我国的公用电话，以及 KTV 内的话筒大多未进行过消毒，这就给许多病菌提供了传播途径。四川省某市防疫站的一项调查表明，有 98% 的电话筒带有致病菌，其中 1/3 以上携带的致病菌数量超过国家有关卫生标准的几十倍甚至百倍，主要为甲肝病毒、乙肝病毒和结核杆菌。

二、食物中毒及其预防

食物中毒是指吃了不洁或有毒的食物而导致的疾病。通常在吃了有问题食物 1~72 h 内发病，病情严重者可以致命。食物中毒一般分为微生物性（包括细菌性和真菌性食物中毒）、化学性、有毒动植物中毒。

1. 细菌性食物中毒

细菌性食物中毒是指进食含有细菌或细菌毒素的食物而引起的食物中毒。在各类食物中毒中，细菌性食物中毒最常见。其中又以沙门氏菌、金黄色葡萄球菌最为常见，其次为蜡样芽胞杆菌。

细菌性食物中毒预防措施有以下几点。

（1）严格把控食品的采购。禁止采购腐败变质、油脂酸败、霉变、生虫、污秽不洁、混有异物或者其他感官性状异常的食品，以及未经兽医卫生检验或者检验不合格的肉类及其制品（包括病死牲畜肉）。

（2）注意食品的贮藏卫生，防止尘土、昆虫、鼠类等动物及其他不洁物污染食品。

（3）带奶油的糕点及其他奶制品要低温保藏。

（4）储存食品要在 5℃ 以下。若能做到避光、断氧，则效果更佳。生、熟食品分开储存。

2. 化学性食物中毒

化学性食物中毒是指误食有毒化学物质，如鼠药、农药、亚硝酸盐等，或食入被其污染的食物而引起的中毒，其发病率和病死率均比较高。

化学性食物中毒预防措施有以下几点。

(1) 严禁将有害化学物与食品一处放置。鼠药、农药等有毒化学物要标签明显，存放在专门场所并上锁。

(2) 不随便使用来源不明的食品容器。

(3) 蔬菜粗加工时以食品洗涤剂（洗洁精）溶液浸泡 30 min 再冲净，烹调前再经烫泡 1 min，可有效去除蔬菜表面的大部分农药。从市场上购回的蔬菜要用清水短时间浸泡、反复冲洗。一般要洗三遍，温水效果更好。

(4) 水果应洗净后削皮食用。

(5) 手接触化学物后要彻底洗手。

(6) 加强亚硝酸盐的保管，避免误作食盐或碱面食用。

(7) 苦井水勿用于煮粥，尤其勿存放过夜。

3. 有毒动植物中毒

有毒动植物中毒是指误食有毒动植物或摄入因加工、烹调方法不当，未除去有毒成分的动植物食物引起的中毒，其发病率较高，病死率因动植物种类而异。

近几年，学校中常见的集体有毒动植物中毒有四季豆中毒、生豆浆中毒、发芽马铃薯中毒等。因学生误食有毒动植物导致的中毒有河豚鱼中毒、毒蕈中毒、蓖麻籽中毒、马桑果中毒等。预防措施即加强宣传教育，防止误食。

三、公共场所卫生监督

公共场所卫生监督工作通常包括预防性卫生监督和经常性卫生监督两部分。口岸区域内公共场所包括旅店、文化娱乐业、理发店、商场、车站候车室、机场及码头等。《公共场所卫生管理条例》规定：国家对公共场所实行“卫生许可证”制度，口岸区域内新建、改建、扩建的公共场所的选址和工程设计需向出入境检验检疫机构提出申请，并提交设计资料和卫生评价书，经核准后方可建设。已建成的公共场所也必须接受卫生审查与评价。根据《公共场所卫生管理条例》规定，每两年需重新进行现场卫生审查。

1. 公共场所卫生要求

(1) 有良好的防噪声污染设施。

(2) 环境卫生良好。

(3) 适宜的气候和良好的空气质量。

(4) 有足够的清洁卫生用具。

(5) 有防止疾病传播的措施。

(6) 集中式供暖设施完备。

(7) 水源必须符合《国家生活饮用水卫生标准》的规定。

(8) 口岸区域内应有集中处理废弃物的场所。

2. 口岸区域内公共场所卫生监督内容

(1) 建筑设计、选址。

(2) 平面设计及各类辅助用房的配置。

- (3) 有效的公共场所卫生许可证。
- (4) 健全的公共场所卫生管理制度。
- (5) 从业人员体检及卫生知识培训证明。
- (6) 锅炉、通风机、制冷机等排烟、除尘、防噪声、防震设施。
- (7) 病媒昆虫及啮齿动物的防治设施。
- (8) 内墙装饰材料及新型建筑材料的卫生评价。
- (9) 公共用品卫生监督。
- (10) 垃圾废弃物的处理。
- (11) 水网设置安装。
- (12) 通风、采光、照明。

问题讨论：对于公共场所卫生具体有哪些要求？

本章小结

随着经济的发展和人们生活水平的不断提高，人们越来越意识到健康是人生最可贵的财富，是人类美好的愿望。在日常生活中，人们常有一些不卫生的饮食习惯和行为，但很多人对此尚未重视起来，这对身体健康十分不利。我们要针对存在的问题采取相应的方法和策略养成良好的卫生习惯，所以大学生的健康教育更显得尤为重要。

拓展阅读

手机和马桶，现在你必须要舔一个，你会选择哪个？

若是告诉你手机上的细菌会比马桶多 18 倍，这手机你还敢玩吗？

数据显示：

1. 美国斯坦福大学的一项研究报告显示，在 30 款手机样品中，触屏手机的细菌和病毒量是男洗手间的 18 倍。

2. 2011 年，英国研究人员针对 6300 万手机做过的调查结果显示，平均一部手机携带的细菌量是男厕所冲水柄细菌含量的 18 倍。

3. 以上两组是国外的数据，接着湖南师大的胡胜标博士做的相关实验：胡博士分别抽查了 6 个样板手机、4 个马桶，发现平均每部手机（每平方厘米含细菌 2500 个）的细菌含量是马桶（每平方厘米含细菌 440 个）的 5.68 倍。

总而言之，不管是国外还是国内的数据，都表明了手机上的细菌量远多于马桶。

手机和马桶，现在你必须要舔一个，你会选择哪个？

即便在前文，你已经得知了手机上的细菌是多于马桶的，绝大多数的人在面临这个选择的时候，还是会选择舔手机的吧。

于是，接下来我们就要来说这个问题：细菌多就说明更脏吗？或者说更不利于健康吗？

细菌可以说是地球上存在范围最广的生物，它无处不在。不仅我们呼吸的空气中有细菌，就连我们人体自身都包含着数量庞大的细菌。

所以，单因为某种东西携带的细菌数量多，就认定它是“脏”的，这样不合理。举个例子，酸奶中含有数亿的细菌，你不也照样喜欢喝吗？

对于细菌，我们应该在意的是类型而不是数量。有益菌不管有多少，基本不会对我们造成威胁，而有害菌只要超过一定量，就会危害我们的身体健康。

据研究报告显示，手机上的细菌大多都是无害的，但也有手机被检测出携带有如沙门氏菌、金黄色葡萄球菌、流感病毒等可致病的病菌。但总体来说，这些致病菌的量还是极少的，达不到可对人体造成威胁的量。只要免疫力正常的人，都可以抵抗手机上的细菌。你看，目前在因玩手机得的病中，有因为低头得了颈椎病、有因为长时间玩手机得了干眼症，没有因为手机上的细菌而生病的案例。不过，如医生、护士等职业的人，由于所处环境的原因，手机上的致病菌含量会多于常人。

另外，考虑到手机上也会沾染灰尘、油脂等其他脏东西，所以为了卫生着想，不管是什么人的手机都应该要定期清洁。其实很简单。不需要什么专用的手机清洗液，用普通的湿纸巾，一天擦1~2次就可以了。因为：一方面，手机上的细菌基本不会对人体造成伤害；另一方面，清洗液对致病菌没有多少杀灭的作用。所以保持这样的清洁频率和方法就可以了。

最后建议各位小伙伴，要养成勤洗手，以及不把手机带到卫生间的习惯，这样可以减少细菌附着在手机上的概率。



第三章 保持健康的生活方式

本章导读

1992年5月，首届促进心脏健康国际会议在加拿大的维多利亚召开，在会议上国际促进心脏健康大会顾问委员会发布了《维多利亚宣言》，号召实施全球性的心脑血管病预防对策。宣言提出建立心脏健康的“四大基石”：有益于健康的饮食习惯；不受烟草侵害的生活方式；规律的体育活动；良好的心理社会环境。

学习目标

1. 了解如何保持健康的生活方式。
2. 了解营养和营养素的概念。
3. 了解吸烟对人体的危害。
4. 了解婚前性行为具体的危害。

第一节 营养与健康

营养是机体最重要的物质基础。合理的营养来源于合理的膳食，膳食结构合理将促进健康；反之，将造成营养不良，肌肉发育不好，骨质疏松，免疫能力低下。

一、营养的概念

人类为了维持生命,保证生长发育和从事各项活动,每天必须摄入一定量的食物。机体摄取、消化、吸收和利用(同化)食物的过程就是营养。在汉字里,“营”是谋求,“养”是养生。确切地说,生物或使生物从外界吸取有益的物质以谋求养生,这种行为和作用称为营养。所以,营养是一种作用或行为,而不能单纯理解为物质,即不能把营养和营养素混为一谈。

食物中对机体有生理功效的物质称为营养素。

人体所需要的营养素约有几十种,概括为七大类:蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐(矿物质)、维生素、水和食物纤维。

营养素应具备的条件是有生理功效,并且是身体进行正常物质代谢所必需的。营养素通常来自食物,一种食物不可能包含所有的营养素,一种营养素也不可能具备各种营养功能。因此,人体需要从多种食物中获得各种营养素。

合理营养应具备人体所需要的足够的热量和必要的营养素,保持各种营养素之间的平衡,这就需要保证食物在加工、贮藏、烹调等过程中减少营养素的损失,提高食物的消化吸收率,使食物具有良好的色、香、味、形,安全无害。合理营养不仅能增进健康,并可作为防治疾病的手段。机体患病时,会产生代谢改变或食欲不振等现象,这时则容易发生营养缺乏症。

二、营养的重要性

营养是维持人体生命活动的物质基础,营养是否合理,不仅直接关系到个人体质的强弱、健康的好坏和寿命的长短,而且对一个国家和民族的兴衰都有重大影响。

1. 营养与生长发育

人体的生长发育受遗传、营养、运动、环境和疾病等因素的影响,而营养是重要因素之一,因为营养素是构成机体的物质保证。在机体生长发育过程中,必须不断摄取食物来建造组织,若营养不足,生长发育必然受到影响。研究表明,胎儿的身高、体重跟母体的营养状况呈正相关,合理的营养能促进儿童和青少年的生长发育。世界卫生组织调查表明,一个国家和民族的体格发育水平,与其营养状况有很大关系。高职学生的发育成长更和营养有极其重要的关系。

2. 营养与健康

营养和健康的关系十分密切,合理营养能够维持健康,强壮体魄,提高劳动能力和工作效率,增强机体对疾病和外界有害因素的抵抗能力。营养失调不仅会使人衰弱,而且可引起疾病。营养不足可引起营养缺乏病,如缺乏维生素A会引起眼病,缺钙会引起佝偻病等,而营养过剩或失去平衡,如热量及脂肪过多,则可引起肥胖症、高血压、冠心病和糖尿病等。此外,营养还与癌症有关,如脂肪摄入量与乳腺癌发生率成正相关,食物纤维摄入量与直肠癌成负相关。美国的统计资料表明,妇女的癌症60%与营养有关,男性的癌症40%与营养有关。反过来,适量的某些营养素(如维生素A、C等)则有一定的抗癌作用。

营养会影响机体的免疫能力。营养不良会使机体抵抗力下降，容易发生疾病。营养对机体应激状态和伤病后的康复也有重要影响，良好的营养能提高机体的应激能力，促进康复。

营养素同健康的关系非常密切，对此，全球不断有新的研究发现。著名营养学家、诺贝尔奖获得者莱纳斯·波林斯断言：“合理的营养可使人的寿命延长 20 年。”中国有句名言叫“药补不如食补”，这些都反映了营养对健康的重要意义。

三、营养素对人体的主要作用

营养素对人体的主要作用有三个方面的：第一，供给热能，维持体温，并满足生理活动和从事运动的需要；第二，调节代谢反应，使机体各部分的工作能协调地正常运行；第三，构成机体组织，供给生长发育和自我更新所需要的材料。不同的营养素各具有独特的营养功能，但在代谢过程中又密切联系，共同参与，推动和调节生命活动。

四、高职学生的合理膳食

1. 大学生每日膳食中营养素的供给量

高职学生正处于青春年盛、身体的各个器官逐渐发育成熟、向成年过渡的时期，是一生中长身体、长知识的关键时期之一。其生长发育、成熟程度、学习效率等都与营养状况密切相关，尤其在复习考试期间、运动锻炼和参与社会实践时，繁重的脑力劳动和较大量的体力付出均需消耗大量的能源物质。以下是大学生每日膳食中营养素参考供给量（见表 3-1）。

表 3-1 大学生每日膳食中营养素参考供给量

| 性别 | 能量 | 蛋白质 | 脂肪 | 糖类 | 视黄醇 | 胡萝卜 | 素硫胺素 | 核黄素 |
|----|-------|------|-------|------|------|------|------|------|
| | (kJ) | (g) | (g) | (g) | (μg) | (mg) | (mg) | (mg) |
| 男 | 12552 | 90 | 70 | 500 | 800 | 4 | 1.5 | 1.5 |
| 女 | 11297 | 80 | 60 | 450 | 800 | 4 | 1.4 | 1.4 |
| 性别 | 维生素 D | 烟酸 | 维生素 C | 钙 | 铁 | 锌 | 硒 | 碘 |
| | (μg) | (mg) | (mg) | (mg) | (mg) | (mg) | (μg) | (mg) |
| 男 | 5 | 15 | 60 | 800 | 12 | 15 | 50 | 150 |
| 女 | 5 | 14 | 60 | 800 | 18 | 15 | 50 | 150 |

2. 合理的膳食结构

合理的膳食结构是指由食物中摄取的各种营养素同身体对这些营养素的需求达到平衡。大学生从食物中获取必需的各种营养素，以满足身体的生长、发育和各种生理、体力活动的需要，是促进健康的保证。营养素既不能缺乏，也不能过多。在每天的膳食中，各种食物的摄取要有合适的比例。我国营养工作者制定的《中国居民膳食指南》为合理的膳食结构提供了指导原则。

- (1) 食物多样，谷类为主。
- (2) 多吃蔬菜、水果和薯类。
- (3) 常吃奶类、豆类或其制品。
- (4) 经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油。
- (5) 食量与体力活动要平衡，保持适宜体重。
- (6) 吃清淡少盐的膳食。
- (7) 饮酒应限量。
- (8) 吃清洁卫生、未变质的食物。

为了便于人们理解和实施，中国居民膳食指南专家委员会根据食物所处的地位和比例设计了《中国居民平衡膳食“宝塔”》(见图 3-1)，将食物分为 5 类：塔的底层为谷类食物，也就是碳水化合物，是热量的主要来源；蔬菜、水果在第二层，是维生素、矿物质和膳食纤维的重要来源；第三层为鱼、肉、禽、蛋等动物性食物，主要提供动物性蛋白质和一些重要的矿物质、维生素，如铁和维生素 A 等；第四层是豆、奶类及其制品，为人们提供优质的蛋白质、矿物质、维生素和其他有益健康的营养素；塔尖为油脂，是脂肪的主要来源。“宝塔”建议的各类食物摄入量是健康成年人的平均值和比例，应用时可根据季节、个人情况适当调整。大学生每日的主食应达到 400~500g，还应粗细粮搭配，以提高营养成分的利用率。其中，动物性食物 75~100g，禽蛋类 50~100g，豆类 50~100g，牛奶 500mL，蔬菜 500g，水果 150g，油脂 50g (以植物油为主)，这基本能满足一天中各种营养素的需要。考试期间用脑较多，精神紧张，食欲下降，用眼过度，睡眠不足，需要充足的蛋白质、维生素和能量，应适当增加奶、蛋、鱼、肉和红、黄、绿色蔬菜，以及水果和动物内脏等食物量，做到既美味可口，又容易消化。

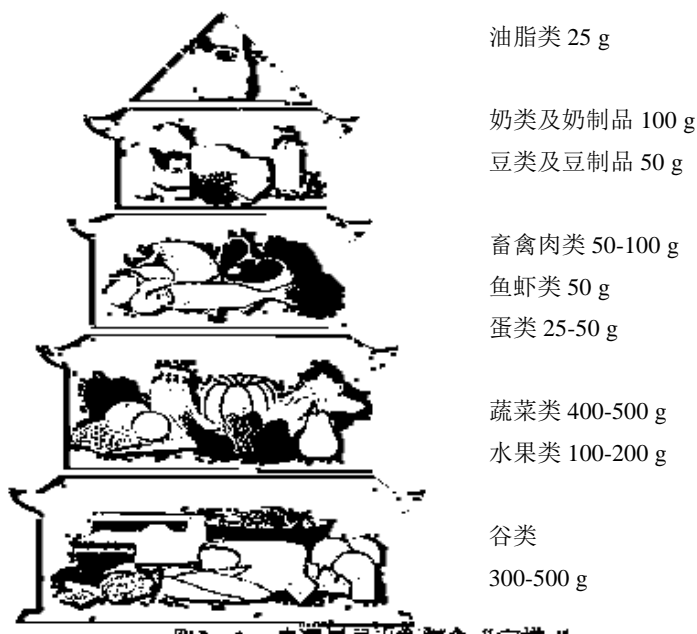


图 3-1

3. 科学膳食制度

膳食制度是指把全天的食物按一定的次数，一定的时间间隔和一定的数量、质量分配到各餐的一种制度。科学的膳食制度可以使膳食中的营养素得到充分消化、吸收和利用，发挥出更大的营养效能。

每日的进餐次数与时间间隔应以胃的功能恢复和食物从胃内排空的时间来确定。根据我国人民的膳食习惯，一般每日三餐，这是符合人体的生理状况的，因为一般混合膳食在胃内的停留时间为4~5 h，所以两餐之间以间隔4~6 h为宜。若两餐之间所隔时间过长，则容易饥饿，影响学习、工作效率和生长发育；若间隔过短则影响食物消化吸收及胃肠功能。

一日三餐的热能分配要科学，各餐总热量应与大学生的学习、生活、运动和生理需求相适应。一般，早餐占全天总热量的30%左右，午餐占45%左右，晚餐占25%左右。提倡早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少。

4. 培养良好的饮食习惯

合理的平衡膳食要靠良好的饮食习惯来保证。现在青少年中出现的营养过剩或营养缺乏现象，除了没有采用合理的营养方式外，还与不良的饮食习惯有关。

(1) 规律进食

有规律地进食有利于胃肠道正常的蠕动及分泌消化液，也有利于人体能量的供给，三餐要定时定量，不应饥饱不定。一定要重视早餐。早餐不吃或者马虎了事，由于能量不足，上午的学习往往会精力不集中，甚至出现低血糖导致眩晕的情况，长期不吃早餐容易诱发胆囊炎、胆结石，影响学习和健康。学校的晚餐时间早，晚自习后或考前复习熬夜后时有饥饿感，适当进食夜宵是必要的，但要注意科学性。进食应细嚼慢咽，切忌暴饮暴食。暴饮暴食一则浪费，二则短时间进食大量食物，分泌的胃液不够用，不能及时消化吸收，会导致功能紊乱，引起急性胃炎，出现腹胀、腹痛、恶心、呕吐等症状。食物停滞不下，会引起胃容积增大，导致急性胃扩张、胃下垂，严重的会引起胃穿孔危及生命。进食大量食物还能引起胰腺分泌大量胰液，在短时间内消化酶骤增，导致胰腺自身消化，发生急性胰腺炎，若救治不及时，则很容易导致死亡。

(2) 不偏食，少零食

为满足身体发育的营养需要，维持正常的各种机能活动，保证身体健康，提倡均衡饮食，食物多样。吃的食物越杂，摄取的营养素就越丰富。在世界上没有任何一种食物能够满足人体所需的全部营养素，所以必须充分利用自然界的各种食物。有的学生从小就养成了偏食、挑食的习惯，进入大学后脱离了家长的监管，饮食上的单一性就愈加突出，造成食谱较窄，营养素摄入不全的情况，长此以往会导致某些营养物质的缺乏病。

适当吃些零食可以补充营养素，如考试前心情紧张，食欲不好，吃些巧克力可补充热能，还能提高大脑皮层的兴奋性。晚自习后吃些糕点、牛奶，既可补充热能，又能安神催眠。适当吃些花生、瓜子、松子等坚果可补充亚油酸、卵磷脂、维生素E，对生长发育及心、肺功能都有好处。但是，零食不离口的不良习惯会影响正常的饮食规律，因消化系统没有建立定时进食的条件反射，而使胃肠得不到充分的休息，以致食欲减退。同时，零食所含的营养素不全面，多为单一的或高糖高脂食物，不能满足青少年生长发育的需要，故

吃零食要做到适时、适量、有选择，可选择牛奶、糕点、水果和坚果类食物。

(3) 少吃盐，油适量

食盐化学名为氯化钠，是“百味之王”，是人们日常生活中必不可少的调味品，也是人体无机盐氯和钠的主要来源，但盐摄入太多，会导致体内水钠潴留，易引起高血压等心脑血管疾病。油即进食的脂类，它能满足人们对食物的口感，是人体不可缺少的营养物质。脂肪是膳食中热能最高的一种营养素，对人的生长发育和能量供给大有益处，但大量摄入脂肪，会使人体发胖，增加患心脑血管疾病、胆囊炎、胰腺炎和结肠癌、乳腺癌的发病率。提倡吃清淡少盐的食物，不吃过多的油炸、烟熏、腌制食品。世界卫生组织建议每人每日的食盐摄入量不超过 6g。

(4) 限饮酒，习惯好

酒的化学名为乙醇，有发酵原酒、蒸馏酒和配制酒三类，它在体内可直接被胃肠黏膜吸收进入血液。适量饮酒，特别是低度的葡萄酒等果酒，可以促进血液循环、兴奋神经、增加食欲、帮助睡眠、舒筋活血，但过量饮酒或长期大量饮酒，会使胃黏膜充血水肿，抑制消化酶的分泌，影响胃肠道对营养物质的吸收，降低胃黏膜的保护作用，可引起炎症和溃疡。酒中的乙醇 90% 经肝脏氧化分解，过多饮酒必然加重肝脏负担，引起酒精性肝炎、肝硬化，尤其对各种肝病患者更为不利。另外，酒精还会抑制大脑功能。

(5) 养成良好的就餐习惯

病从口入。提倡饭前便后洗手，自用碗筷，分餐进食，避免因食物和餐具交叉传播疾病。不要贪图便宜或怕浪费而吃过期、变质、不卫生的食品，以免引起食物中毒或诱发癌症。就餐时不看书报、电视，不高声说笑，以免影响消化吸收和发生食物吸入气管的意外事件。不吃过热、过冷、过于刺激的食物，以免损伤消化道。还要注意餐前饭后不宜剧烈运动，这样一是有利消化吸收，二是减少对胃肠的牵拉刺激。

问题讨论：谈谈你所知道的营养素有哪些？

第二节 体育运动与健康

人们在物质需求达到一定程度后，精神需求则愈显突出，尤其对健康的追求日益增强。

体育运动是生命的一种体现，体育运动是以增强体力，提高机体健康素质，调节精神和文化生活为目的的身体活动过程。坚持不懈地、科学地参加体育运动，不仅能强身健体、锻炼意志，而且能提高机体对客观环境的适应能力，使人精力充沛，体力旺盛，生命质量得到提高。

一、体育运动促进机体的生长发育

1. 经常参加体育运动对机体运动系统发育影响最明显，可使肌纤维变粗，肌红蛋白增加，毛细血管通透性增强，从而使肌肉强健，弹性增加，对外力的适应性更强。

2. 经常参加体育运动可使钙盐沉积,管状骨变粗,骨结节粗隆增大,骨小梁排列更加合理,从而使骨骼结实,对外力的扭转、弯曲、拉长和压缩的抵抗力得以加强。
 3. 经常参加体育运动可使肌腱韧带强劲有力,关节稳定灵活。
 4. 经常参加体育运动还能促进内脏器官发育,使心肌纤维变粗,肺容量增大,提高心肺功能。
 5. 经常参加体育运动可刺激中枢神经系统和内分泌系统,促进良好发育。
- 总而言之,经常参加体育运动可使人获得健美的形体、良好的身体素质和对外界环境的适应力。

二、体育运动促进机能的全面发展

“生命在于运动”,人的各项机能通过体育运动能得到全面发展。运动可提高大脑皮层兴奋和抑制的协调作用,改善大脑皮层神经的平衡性和准确性,促进人体感知能力的发展,从而提高大脑神经细胞工作的耐受能力。适当的运动可提高心肌收缩能力,增大脉搏输出量,保证机体组织器官营养物质和氧气的运输。运动还能增强呼吸系统的功能,先是通过增加呼吸频率提高肺的通气量,长期的锻炼可使每次的换气量增加,增大吸氧量,保证机体对氧的需求。运动可促进消化吸收,促进新陈代谢,推迟身体器官、功能所发生的退化性改变,使人保持旺盛的精力。

三、体育运动促进智力水平的提高

人的智力水平取决于大脑的功能活动。当脑细胞工作时,所需的血液量比肌肉细胞多10~20倍,大脑耗氧量占全身耗氧量的20%~25%。体育运动能增加血管的弹性,改善血管的通透性,增加脑供血量,保证大脑的营养物质和氧的供应,同时刺激大脑皮层,使神经系统的兴奋抑制的交替转换过程得到加强,从而改善神经系统的均衡性和灵活性,提高大脑皮层的分析综合能力,使人感知敏锐,思维灵活,想象丰富,以保证机体对外界不断变化的环境有更大的适应能力,起到促进智力发展,提高注意力,稳定情绪,增强记忆力的作用。

四、体育运动有助于强身健体

适当的体育运动,能增加血液中高密度脂蛋白的含量,从而降低血脂,使血液中的脂肪在未沉积于血管之前就被排除,血脂含量大大减少,这对预防或减缓血管粥样硬化,避免心脑血管疾病的发生极为有效。运动能消耗体内多余的脂肪,调节体内激素水平,加强人体新陈代谢,促进肠蠕动,有助于提高营养物质的吸收利用率。体育运动还能刺激脑垂体,释放5-羟色胺,有助于人们睡眠质量的提高。由此可见,体育运动可起到塑造形体、提高免疫、缓解精神紧张、强身健体的作用。

五、体育运动对心理健康的积极作用

体育崇尚“更快、更高、更强”的奥林匹克精神,遵循“公开、公平、公正”的原则,

参加体育运动必须要有坚韧的毅力,遵守竞赛规则,控制自己的行为,在竞赛中发挥个人潜能,并珍惜取得的成绩,从而提高人的心理承受能力和应变能力,培养良好的个性心理。体育运动的竞技性和群体性为人际交往提供了机会,在激烈竞争的同时增进了感情,调节了情绪。坚持不懈地运动有利于培养团结协作、勇敢顽强、刚毅果断的思想品质,不断战胜自我,超越自我,生理机能和身体素质得到增强,运动技能得到提高,并能使人产生愉悦的情绪和自我成就感,使之重新认识自我,把握自我,提升自我,增强自信心,产生成就感,消除忧郁、紧张、烦躁的不良情绪。

六、体育运动项目的选择和锻炼方法

1. 运动项目的选择

体育运动一般提倡有氧运动,即运动中消耗的氧气可以通过呼吸、循环系统功能的加强得到及时补充而达到平衡。有氧运动的项目有中长跑、步行、跳舞、骑自行车、武术、气功、游泳和球类运动等。无氧运动则是以快速、剧烈为特征,在短时间运动中消耗大量的氧气,机体无法通过加强呼吸心率来补充,只能以无氧酵解的方式提供能量。无氧运动的项目有短跑、短泳等竞技体育运动。

2. 体育运动的锻炼方法

体育运动前应做好准备活动,特别是相对剧烈的运动,如跑步、游泳前应活动关节、肌肉及做整体热身活动。每次运动 30 min 左右,应根据自己的体力、身体状况适当增减,还应随季节的变化而调整,太冷太热时不宜进行长时间、大强度的运动。运动后应重视恢复整理活动,不能运动完成后马上停止,特别是跑步及力量训练后必须有呼吸心率的调节和肌肉组织的牵张,这样才能减少不良反应,促进机能提升。体育运动以每周 3~5 次为宜,体育运动的强度可以用心率作为量化指标。

七、体育运动应遵循的原则

1. 循序渐进

体育运动要靠自己身体力行,别人是无法替代的,因此必须自觉参与。体育运动的效果取决于运动量的大小,太弱不能引起机体的变化,太强又会损伤身体。运动强度是否适宜,因人因时因地而异,即使同一人在不同的机能状态下,机体对负荷的承受能力也不尽相同。一般来讲,根据身体状况适当调整,运动量应由小到大,时间由短到长,密度由疏到密,不要急于求成,让机体有个适应过程,同时注意运动后身体的反应,及时调整运动量。

2. 持之以恒

机体的功能是用进废退,体力是练出来的。运动是对机体给予刺激的过程,每次运动的刺激都会产生一定的痕迹,连续不断的刺激,则产生痕迹积累。这种积累使机体的结构和功能产生新的适应,体质就会不断增强。如果停止运动,则各系统功能所形成的条件反射就会慢慢衰退,体质就会由强变弱。不要希望运动在短时间内成效显著,更不要期望一

劳永逸，而应持之以恒。

3. 全面发展

体育运动的内容和方法要尽可能考虑身体的全面发展，努力掌握多种运动技能。提倡动静结合，神形兼顾，内外俱练，刚柔相济，这样既可提高锻炼身体的兴趣，丰富业余文化生活，也可全面提高身体素质。

问题讨论：谈谈体育运动对身体的影响？

第三节 生活习惯与健康

一、饮酒与健康

在当今社会生活中，饮酒已经成为一种时尚。朋友相聚、同学生日、逢年过节几乎都离不开酒。但是，作为新世纪的高职学生应该对饮酒有所了解，尤其是对于大量饮酒或长期酗酒给自身健康和社会家庭带来的危害应该有一定的了解。

1. 饮酒与健康的关系

许多人认为酒精是兴奋剂，因为它能引起舒适感，减轻焦虑。但是，实际上酒精是中枢神经系统的抑制剂。当酒精进入胃部后，其中的一部分经过正常的消化过程直接进入血液，这是因为酒精改变了胃肠道的渗透性，因此也增加了潜在的细菌的侵入。酒精进入血液的比例取决于性别、年龄、代谢、胃的容积和酒的类型。进入血液后的酒精像麻醉剂一样作用于大脑，首先降低高级认知功能，如判断力和推理能力，随后改变感知功能、运动能力。慢性酗酒可以导致记忆障碍，包括远期记忆受损。

国外有关专家对于饮酒的共识是，年龄超过 40 岁的男性和已过绝经期的女性，每天少量饮酒可以帮助预防冠心病，但是从不提倡通过饮酒来预防冠心病，因为健康的生活方式，如锻炼身体、戒烟、平衡膳食可以带来更大的好处。在《中国居民膳食指南》中也明确提出“如饮酒应限量”，指出高度酒含能量高，但不含其他营养素，若饮酒可少量饮用低度果酒，青少年则不应饮酒。

大量研究证实，过量饮酒会对身体健康造成伤害。过量饮酒还可能导致酒精依赖（酒成瘾），即由于反复饮酒所致的对酒的渴求的一种心理状态，连续或周期性出现，表现为经常需要饮酒的强迫性体验，对酒精的耐受性增加，出现相关戒断症状。

2. 饮酒对高职学生健康的危害

据某省对高职学生进行的调查显示，学生中有饮酒史的高达 82%，而且在这些饮酒的学生中，饮用高酒精含量白酒者占 23%。

专家认为，酒精对高职学生心理健康的危害主要有以下几点。

（1）酒精使人感觉迟钝。酒精对中枢神经系统有很高的亲和力，长期的刺激可使人

感觉迟钝,视力、听力、触觉都变得不如过去灵敏。青春期是长身体的时期,是青少年感知功能发展的时期,过度饮酒将会阻碍感知功能的发展。

(2) 酒精使人记忆力减退,精力分散。酒精对大脑皮层有抑制作用,能影响人的思维和注意力,使人注意力不集中,昏昏欲睡,从而影响高职学生的学习和休息。

(3) 酒精使人情绪变化无常。青春期本来就是一个“疾风怒涛”的时期,酒精的刺激使这一特征更加突出,使高职学生时喜时忧,喜怒无常,情绪很不稳定。

(4) 酒精易导致个性异常。贪杯嗜酒易使高职学生养成懒惰、不卫生、缺乏责任感、说谎等坏习惯,久而久之,就会使正处于个性定型时期的高职学生出现性格缺陷。

(5) 酒精影响性功能。与吸烟一样,酒精易使人的性功能丧失或变得衰弱,这对高职学生的身心健康将造成潜在的威胁。

(6) 酗酒过度易导致酒精中毒性精神病。医学证明,如果一位高职学生连续酗酒四年,而且酒量过大,就很容易发展为酒精中毒性精神病。

(7) 酗酒会诱使犯罪。在酒精的刺激下,人容易变得狂躁、神志不清,许多高职学生就是因为喝过酒以后变得冲动而挑衅闹事,打架斗殴,甚至行凶杀人。

高职学生要矫正饮酒的恶习,最重要的是应认清过量饮酒的危害性,增强自我控制能力。第一,与所谓的酒友隔离;第二,在家庭中不兴劝酒之风;第三,关注因过量酗酒而导致中毒、精神病的事例,产生对酒的厌恶,达到戒酒的目的。

二、吸烟与健康

烟草危害健康,这已是不争的事实。美国疾病预防控制中心(CDC)的科学家提供了大量的研究依据,得出的科学结论是:造成死亡的所有疾病中,吸烟导致的疾病占1/5。在全球,肺癌的发病率和死亡率均居癌症之首。研究证明,约80%以上的肺癌同吸烟(包括被动吸烟)有关。同时,由于缺乏有效的早期发现手段,中晚期病例治疗花费大而且收效小(5年生存率仅约10%),使得肺癌防治成为癌症防治的重中之重、难中之难。

我国肺癌的发病率和死亡率一直呈明显上升趋势。20世纪90年代与70年代相比,我国肺癌的死亡率上升了111.85%。到21世纪初,肺癌的死亡率已由20世纪70年代位居癌症死因的第4位攀升为第1位。由于已暴露的人群数目甚大,上升趋势至少要延续20~30年。预计2025年,我国每年仅死于肺癌的人数将接近100万。

1. 烟草及烟雾中的有害物质

烟草及烟雾中的有害物质有四千多种,其中主要的有害物质有尼古丁、一氧化碳和焦油等。

(1) 尼古丁

尼古丁是一种兴奋剂,一种抗焦虑药,而且是世界公认的成瘾物质。尼古丁随吸入的烟雾入血,可以在血中停留数小时。长期吸入,机体便会对血中一定浓度的尼古丁产生依赖。当血中尼古丁浓度下降时,吸烟者就会因“渴烟”而再吸烟,造成烟瘾。尼古丁入血后,除了能给人带来一种愉快感外,还能刺激中枢神经系统,使心率加快,并使全身血管收缩,影响血循环,减少组织供氧,增加心脏的负担。尼古丁还能使支气管壁上的纤毛丧失活动能力。

（2）一氧化碳

烟雾中的一氧化碳是一种无色气体，可危害吸烟者的心血管系统。它通过呼吸道进入血液后，可置换出正在向心脏和全身组织输送的氧气，引起头痛、头晕、无力，最终甚至可以导致心脏病。尼古丁与一氧化碳都与心肌梗塞的发作有关。

（3）焦油

纸烟烟雾中含有的焦油是一种棕黄色的黏性树脂，它可黏附在支气管表面并积蓄多年，诱发异常细胞生长，这些异常细胞的快速增殖和扩展即可形成肺癌。由于焦油和尼古丁对健康有重大危害，许多国家通过立法来限定这些物质在香烟中的含量。

纸烟烟雾中还含有氰化氢、砷化物和甲醛等有害物质。长期吸入，会引起肺气肿、支气管炎、心脏病、肿瘤等。

2. 吸烟对健康的危害

（1）对肺部疾病的影响

吸烟是引发慢性阻塞性肺病的主要原因。长期吸烟可使支气管壁上的纤毛发生结构和功能障碍，降低机体消除吸入异物（灰尘、细菌、病毒）的能力而引发感染。长期深吸香烟可加重上述后果。

吸烟是世界公认发生肺癌的主要危险因素。众多调查表明，吸烟的支数、开始吸烟的年龄、吸烟的频率及深度同肺癌的发生率呈剂量—效应的正比关系。如过去吸烟而停止吸烟 15 年者，肺癌发生率可降低 80%~90%。

（2）对心脏疾病的影响

吸烟是导致缺血性心脏病的风险因素之一，其后果的严重性同吸烟量有关，并跟高脂肪饮食、缺乏锻炼等危险因素有协同作用。吸烟者发生心肌梗塞的概率是不吸烟者的 2.9 倍，停止吸烟 2~4 年后，两者在心肌梗塞的发病率上无区别。

（3）对血管性疾病的影响

多项研究资料表明，吸烟者中发生中风的概率是不吸烟者的 1.5 倍；发生动脉破裂而死亡的概率是不吸烟者的 2~3 倍。吸烟可加速动脉硬化的进程。

除此之外，吸烟是缺血性视神经前部病变导致视力突然下降的一个显著危险因素。德国国家癌症研究中心公布的一系列研究结果表明，有吸烟嗜好的母亲所生的孩子更难管教，成年后更具有暴力倾向。

三、拒绝烟草

1988 年 4 月 7 日是世界卫生组织成立 4 周年纪念日，世界卫生组织将这一天确定为第一个世界无烟日。在这一天，广泛宣传吸烟对健康的危害，并且当日商店不卖烟，所有的人都不吸烟。1989 年，世界卫生组织执委会决定把每年的 5 月 31 日定为“世界无烟日”。

中国政府有关部门早在 1979 年就发出了《关于宣传吸烟有害与控制吸烟的通知》，引起全社会重视。之后，政府又多次下发文件，颁布行政法规和规章，阐述吸烟对健康的危害，提出了控制吸烟的对策，对烟草制品采取减毒措施，禁止在公共场所和公共交通工具上吸烟，禁止中小学生吸烟。

1990 年 2 月，中国吸烟与健康协会（2004 年已更名为中国控制吸烟协会）成立。其

宗旨是广泛团结全国各级各地的控烟组织，社会各阶层积极参与并促进全国控烟行动，促进政府控烟履约。继之，全国大部分省市成立了吸烟与健康协会。

1991年6月，全国人大常委会通过了《中华人民共和国烟草专卖法》，同年9月又通过了《中华人民共和国未成年人保护法》，其中列入了控制吸烟内容。

1994年10月通过的《中华人民共和国广告法》和1999年6月28日通过的《中华人民共和国预防未成年人犯罪法》也列入了控制吸烟的内容。

2003年12月，中华人民共和国卫生部颁布了《中国癌症预防与控制规划纲要》（2004~2010年），其中将肺癌防治列为重中之重，同时将控烟作为我国癌症预防与控制的主要策略。

2005年8月28日，全国人大常委会批准世界卫生组织《烟草控制框架公约》在我国执行，表明中国与各缔约方共同遏制烟草危害，保护公众健康权利而负责任的大国形象和决心。

2008年5月31日，第21个世界无烟日的主题是“无烟青少年”，口号是“禁止烟草广告和促销，确保无烟青春好年华”。控烟活动从劝阻青少年吸烟抓起。

2011年5月1日起施行的《公共场所卫生管理条例实施细则》中，第十八条规定“室内公共场所禁止吸烟”。根据《公共场所卫生管理条例》，公共场所具体包括宾馆、饭店、酒吧、影剧院、游艺厅（室）、公园、展览馆、候车（机、船）室、公共交通工具等28个场所。

目前，世界的控烟工作力度不断加大，中国的控烟工作力度也在不断加大。因此，高职学生应从自身做起，摆脱烟草危害，成为不吸烟的新一代人。

拓展阅读

世界无烟日历届主题

- 1988年：要烟草还是要健康，请您选择
- 1989年：妇女与烟草
- 1990年：青少年不要吸烟
- 1991年：在公共场所和公共交通工具上不吸烟
- 1992年：工作场所不吸烟
- 1993年：卫生部门和卫生工作者反对吸烟
- 1994年：大众传播媒介宣传反对吸烟
- 1995年：烟草与经济
- 1996年：无烟的文体活动
- 1997年：联合国和有关机构反对吸烟
- 1998年：在无烟草环境中
- 1999年：戒烟
- 2000年：不要利用文体活动促销烟草
- 2001年：清洁空气，拒吸二手烟
- 2002年：无烟体育—清洁的比赛

- 2003 年：无烟草影视及时尚行动
- 2004 年：控制吸烟，减少贫困
- 2005 年：卫生工作者与控烟
- 2006 年：烟草吞噬生命
- 2007 年：创建无烟环境
- 2008 年：无烟青少年
- 2009 年：烟草健康警示
- 2010 年：性别与烟草
- 2011 年：世界卫生组织《烟草控制框架公约》
- 2012 年：烟草业干扰控烟
- 2013 年：禁止烟草广告、促销和赞助
- 2014 年：提高烟草税
- 2015 年：制止烟草制品非法贸易
- 2016 年：平装就绪
- 2017 年：烟草——对发展的威胁

第四节 性与健康

《辞海》从生物学角度把“性”解释为有关生物的生殖或性欲，以及雌性、雄性个体差异和他们的生殖活动。而人类的性不仅仅是一个生物学概念，它还涉及心理学、社会学、行为学、法律、伦理、文化等方面的内容，可概括为人类的性是指以生物繁衍机能为基础，受特定的社会关系影响和人的心理因素支配的性行为。

一、性健康的概念

1974 年世界卫生组织对性健康的概念论述是“所谓健康的性，系融和了有关性的生理面、心理面、情绪面、知识面及社会面，也以此提升人格发展、人际沟通和爱，等等”。

性健康主要包括性生理、性心理、性行为 and 性医疗及相应的学科分支。性健康的重要组成部分是生殖健康，生殖健康是指人类在整个生命过程中，生殖系统及其功能所涉及的跟生殖有关的一切活动，均应在生理、心理和社会等诸方面处于完好的健康状态。具体包括以下几个内容。

1. 夫妻双方享有和谐、美满、安全的性生活；
2. 具有生育及调节生育能力；
3. 妇女能得到适当的卫生保健服务，以便安全通过妊娠、分娩，生育一个健康婴儿；
4. 建立正当的性行为，远离性病。

二、青春期生理特征

青春期是青少年到成年的过渡期，一般指第二性征开始发育到性成熟阶段，世界卫生组织规定为 10~20 岁。我国女孩在 11~20 岁，男孩在 13~22 岁为青春期。

青春期主要表现为身体形态的发育逐渐成熟，各种生理机能逐渐增强，内分泌机制逐渐完善，最终接近成人水平。这个时期的生理特点是身体及生殖器官发育很快，而性器官、性功能的发育、成熟和第二性征的出现是青春期最重要的特征。

1. 青春期性成熟的特征

青春期性成熟的表现主要是性腺发育，性激素分泌增多，性器官（第一性征）发育与第二性征出现，大约需要 4~5 年时间。青春期男性遗精、女性月经初潮是性成熟的重要标志。

2. 男性性成熟的特征

青春期性发育，睾丸发育最早，其次是阴茎、阴囊。随着睾丸性激素分泌增加，刺激男性生殖器官生长发育成熟，第一性征变化的同时，男性还会出现阴毛和腋毛生长、胡须变黑、皮下脂肪变薄、肌肉强壮、喉结突出、声音低沉等男性第二性征以及遗精现象，首次遗精的年龄一般是 12~19 岁，很多人是在睡梦中发生的。青春期出现遗精是男性性成熟的重要标志。

3. 女性性成熟的特征

青春期前女性生殖器处于静止状态，从 8~10 岁起卵巢迅速发育，性激素分泌的增加刺激了女性生殖器官生长发育成熟，外生殖器从幼稚型变为成人型，如阴阜隆起、大阴唇变肥厚、小阴唇变大及色素沉着等，同时出现阴毛和腋毛生长、皮下脂肪增厚、体态丰满、臀部变圆、髌骨变宽、乳房隆起变大、音调变高、变尖等女性第二性征。由于受卵巢激素的影响，开始出现一些分泌物，即白带，子宫内膜呈周期性变化并出现月经。性功能趋于成熟后会出现月经，第一次月经称月经初潮。初潮后，多数女孩还能增高 7~8 cm，初潮年龄一般是 10~17 岁。月经周期的出现即月经初潮，是女性性成熟的重要标志。

三、高职学生性心理与保健

1. 性意识的觉醒

性意识是人对性的认识和态度。性意识的觉醒，就是性成熟对心理的影响，是性心理发展的开始。性意识包括意识到自己的性别、性别内涵、两性关系、对待两性的态度和行为规范。一般性意识的发展要经过以下阶段。

（1）性意识萌发期（幼稚期）

性意识萌发期的前一阶段即“青梅竹马，两小无猜”的时期，其特征主要是对性别的认识和自我接纳，个体知道男女生殖器不同，小便的方式不同，也知道结婚、生孩子等现象。对性感到好奇，但并不完全了解性的本质与内涵，没有对异性特别的情感。此期在 10 岁前。

性意识萌发的后一阶段是对异性疏远的阶段。随着生理的发育，第二性征开始出现，

男女性别差异明显,女孩出现月经初潮,男孩出现首次遗精,这些生理变化不断引起青少年心理上的不安、害羞、困惑,甚至产生抗拒发育的心理。于是,男孩和女孩开始疏远,同性交往加强,这是性意识萌发期的心理特点。此期大约在 10~12 岁。

(2) 性意识朦胧期(对异性好感阶段)

随着生殖器官的变化,第二性征的发育和性冲动的产生,以及性知识的增长,男女之间开始由相互抵触、疏远转向好感,有了渴望了解自身变化和异性秘密的意向。一般女孩比男孩更早些,常以欣赏的心情和友好的态度来对待异性,在与异性一起学习、娱乐时彼此有愉快的感觉。这是性意识萌动的表现,心理学家称为“异性效应”。此期大约在 12~15 岁。

(3) 性意识初步形成期(向往异性阶段)

性意识初步形成期是情窦初开的阶段,表现为对异性的倾慕和对爱的憧憬,愿意同异性交往。此期男女由于性成熟,处于性能量增强的高峰,在这种心理支配下,开始爱打扮,讲究风度,愿意在异性面前表现自己美好的一面,竭力引起异性对自己的注意。此期大约在 15~18 岁。

(4) 性意识成熟期(爱情阶段)

性意识成熟的主要指标是:

- ① 能正确理解男女两性的内涵,正确对待两性关系,正确处理亲情、友情、爱情,适度把握两性交往的尺度。
 - ② 具有正常的性冲动和性需要,能以社会认可的方式追求异性,恋爱交往,确定恋爱关系。
 - ③ 形成正常的性情感和性意志,能自觉按照道德规范、法律要求控制自己的性冲动和性行为,这是性心理成熟的主要标志。
 - ④ 能有效建立一个以爱情为基础的和睦家庭,完成养育子女的社会责任。
- 在性意识成熟期,男女交往已从容自如,习以为常。正常的社交活动,增进了男女双方的相互了解,对异性的认识也基本成熟,可以明确决定自己钟爱的对象,与之交往,发展恋爱关系。这就是爱情阶段。

2. 性心理的产生

人类的性包括生理、社会和心理现象。生理现象是心理现象的动因,它离开人的认识、情感、意志独立存在。社会现象及习俗、道德观念和法律规范等形式影响、制约心理现象。心理现象是在生理、社会因素综合作用下,围绕着性征、性欲和性行为展开的心理活动,包含性认知、性情感和性意志三部分内容。

(1) 性认知

性认知包括性意识、性知识和性经验。

- ① 性意识是性发育过程中,自我对性的感觉、作用和地位的认识,是性心理的基础。
- ② 性知识是人通过各种途径获得的对性的理性认识。性知识的缺乏容易导致性神秘和性愚昧的产生。
- ③ 性经验是人们对性的感性认识和性生活的心理体验。失败、离奇的性经验会影响正常性经验的形成。

（2）性情感

性情感是在性认知的基础上，与异性交往的过程中产生的一种心理体验。性情感有积极和消极两方面。积极的性情感充满美感，催人奋进；消极的性情感会影响正常的性心理，具有较大的破坏性，轻则影响个体身心健康，重则危及他人和社会。

（3）性意志

性意志是构成个体性道德的心理因素，是个体对性的控制力，它是性心理成熟的重要指标。研究表明，女性的性意志尤其是性自制力强于男性。

3. 高职学生性心理的特征

高职学生处于青春后期，性生理发育已基本成熟，随着性欲、性冲动的日趋强烈，进入性的活跃期，渴望了解异性，喜欢结交异性朋友。然而，性心理的发展却相对落后，在性生理成熟与性心理尚未完全成熟之间的矛盾，以及性生理需要与性社会规范之间的冲突中，高职学生在性心理方面一般表现出如下特征。

（1）关注性生理变化

高职学生进入青春后期，性生理发生了巨大变化，对性功能和生理体征变化如性欲、性冲动以及遗精、痛经等生理现象的出现，觉得很神秘，格外关注，甚至会悄悄跟他人比较。针对性生理变化，对性知识也产生了强烈的渴望。

（2）性意识表现基本成熟

个体性意识是否成熟，主要表现在以下几个方面。

第一，是渴望与异性交往。高职学生已进入性生理成熟和性心理趋于成熟的阶段，因此，在大学期间出现仰慕异性，渴望同异性交往是普遍的现象。

第二，是愿意为自己喜欢的异性奉献一切。比如，一个男生喜欢一个女生，会乐意为她做很多事情，寒风中把自己的衣服脱下给女生御寒，送女生喜欢的礼物，为自己喜欢的人改变习惯、爱好等。

第三，性行为是异性交往中相当重要的内容。在大学阶段，两性交往过程中，双方都可能有性行为的表现，如最初是眼神和语言的交流，接下来是拉手、挽胳膊、拥抱、接吻、抚爱等，一级一级往上。这种渴望用性行为的方式来表达情感，也是高职学生恋爱过程的普遍现象。

（3）单纯性

性心理的单纯性表现在两个方面。一是对性的理想化。在恋爱中，常把恋爱对象理想化，追求一种完美无瑕又充满浪漫色彩的爱情，对爱情存有过多脱离实际的幻想和渴望。二是一见钟情。这是一种直觉式的爱情，是一厢情愿的感情，具有很大的盲目性，可能会出现单相思，给身心和学习带来不良影响。

（4）不稳定性

高职学生的心理状态不够成熟、稳定，其性心理更是如此。表现在恋爱中易犯冷热病，见异思迁，用情不专。恋爱顺利时神魂颠倒，海誓山盟；一旦受到挫折，就会垂头丧气，悲观厌世。

（5）自制力不强

一些高职学生的心理还不成熟，尚未形成稳固的、正确的性道德观，自控能力较弱。

男孩子不能把握性冲动的激情，女孩子会犯以身相许的错误。

（6）男女性心理的差异性

男女性心理因性别不同而有所差异，这些差异主要指男女在性格、气质、感觉、情感、智力等方面的差异。比如，女性的语言表达能力和形象思维能力比较好；男性的抽象思维能力和视觉、平衡能力较占优势。男性好斗，女性心细。在气质上，男性较为坚强、刚毅；女性比较细心、温柔、文静。在对异性感情的流露上，男性表现得较为主动和热烈，女性往往表现得含蓄和深沉。另外，男性的性兴奋易被性视觉刺激唤起，而女性则易在听觉、触觉刺激下引起兴奋。

四、高职学生常见的性问题

由于青少年性生理成熟年龄提前，性心理发育明显滞后。这种不平衡发育，加上对性知识的缺乏和社会对性要求的控制，使高职学生在性生理和性心理的发育过程中出现许多矛盾，导致高职学生在整个性成熟的过程中，始终伴随有紧张、困惑、焦虑、苦恼等矛盾心理状态，进而引发一些性问题。

1. 性梦

日思夜梦，梦是愿望的满足。当一个人性机能已经成熟，产生了性需求，而又没有正常的满足机会时，靠意志和自控力把性欲压抑，但入睡后，大脑皮层的这种强有力的抑制将暂时消失，性的本能反应和欲望就会在梦中得到反映，人就会不受拘束地做起性梦来。性梦的内容多种多样，复杂凌乱。男性比较直露，女性比较温情。性梦时常伴有性兴奋和遗精（又称梦遗）现象。

有些高职学生对做性梦很难为情，尤其是少女，对做性梦羞于启齿，认为自己“思想肮脏”。有些高职学生往往对性梦伴遗精感到困惑、紧张，甚至恐惧，有些人则担心影响身体，等等。实际上，性梦和梦遗是不受人的意志控制的，是正常的性生理—性心理现象，完全没有必要为此感到羞耻、担心。当社会规范使未婚青年不能用性交的形式来满足性欲望和性冲动时，他们通常采取性幻想和性自慰等方式作为性欲的释放途径，性梦实际上也是一种释放方式。

2. 性幻想

幻想，本来是人们在希望和现实之间发生矛盾时的一种心理调节。“画饼充饥”“望梅止渴”都是幻想。性幻想是一种介于意识和潜意识之间的、带有性色彩的精神自慰行为，即在没有异性参与的情况下，在大脑中进行的自我满足的性欲活动，又称意淫。性幻想是在清醒的时候，或似睡非睡的状态，凭想象编织的与性爱有关的浪漫故事情节、片段或连环故事等，内容丰富，想象逼真，可伴性兴奋或性高潮。

当高职学生的性要求一时不能实现时，往往也用性幻想来缓解。这种性幻想大部分高职学生都有过，这和性梦一样，都不能和“思想淫秽”“肮脏”画等号。高职学生存在性幻想，对于日后的性唤起，以致正常的性生活，也是必不可少的。性幻想既可以发生在健康人身上，也可以发生在精神病人的身上。性幻想过多、过频，难以用理智控制，甚至出现幻觉、强迫症状时，就可能是病态，需要看医生了。总之，高职学生有一些性幻想是可以

理解的，但过多则不好。

3. 性困惑

性困惑是指对性生理变化缺乏必要的心理准备而产生的不适现象，如对性器官的发育，阴毛、乳房增大等第二性征的出现和几经遗精现象产生的紧张不安、担心恐惧、不知所措、厌恶等情绪。

4. 性焦虑

焦虑是对自己不安的事情做出的一种过分的心理准备。在这种心理状态下，对自己与感到不安的事情过分专注，不停地想，会对个体造成很大的心理负担和精神压力，影响身心健康。焦虑的事情加上与性相关的前缀，即为性焦虑，包括高职学生对自己的心理行为是否与性角色相吻合而焦虑，对自己性功能是否正常而焦虑，这是性心理不健康的表现。

5. 性敏感

性敏感是指高职学生对性信息表现出的一种强烈的心理反应。由于受影视作品、文艺书刊对性爱内容的渲染的影响，以及一些社会现象的影响，部分高职学生过度关注和捕捉性知识，表现出强烈的猎奇心理和主动追求甚至迷恋。对此，应采取的做法是，以科学的态度接受性知识，消除性神秘感，客观理智地对待性信息，创造正常异性交往的健康氛围，使人的性本能在合适的渠道中得以宣泄，保持心理上的平衡。

6. 性压抑

人对性的适当压抑是受理智和意志的力量驱使，道德和法律规范约束的结果，也是社会道德规范的基本要求。但是，过度的性压抑也是不可取的。

部分高职学生在处理性的生物性和社会性的冲突时，由于受我国封建意识的影响很深，误认为只要出现性需求、性心理活动就是可耻的、不道德的，并为此自责、羞愧，紧张焦虑、烦躁不安等，产生了过度的压抑性本能需求的性压抑性心理。对此，应通过学习了解科学的性知识，改变对性的错误认知，建立健康的性意识、性观念，这样有助于解除这种性压抑。

五、维护大学生性心理健康

1. 性心理健康及评定标准

(1) 什么是性心理健康

世界卫生组织对性心理健康所下的定义是：通过丰富和完善人格、人际交往和爱情方式，达到性行为在肉体、感情、理智和社会诸方面的圆满和协调。我国学者这样定义性心理健康：性心理健康是指个体具有正常的性欲望，能够正确认识性的有关问题，并且具有较强的性适应能力，能和异性进行恰当的交往，在免受性问题困扰的同时，还能使之增进自身人格和完善，促进自身身心健康的发展。

(2) 性心理健康的标准

心理学家达拉斯·罗杰斯认为，保持健康的性心理应遵循如下标准：具有良好的性知识；对于性没有由于恐惧和物质所造成的不良态度；性行为符合人道；在性方面能做到“自

我实现”，即能学会拥有、体验、享受性的能力，在社会道德的允许下，最大限度地获得性活动的快乐与满足；能负责地做出有关性方面的决定；能较好地获得有关性方面的信息交流；接受社会道德和法律的制约。

罗杰斯的标准对于广义上的成年人都适用，对于我国的具体情况，健康的性心理应当包含以下一些具体内容。

- ① 有正常的性需要和性欲望。正常的性需要和性欲望是健康性心理的生物学基础。
- ② 有科学、全面、正确的性知识。包括性生理、性心理、性道德等一切有关性健康的知识。
- ③ 有正当健康的性行为方式，性行为的目的和性满足的方式符合人性。
- ④ 性观念和性行为符合社会道德和法律规范。
- ⑤ 对性抱有正确的态度和情感，能够自觉调解和克服不良情绪，如自卑、恐惧、焦虑等。

2. 维护高职学生性心理健康的途径

(1) 参加性教育，科学地掌握性知识

大学生应充分利用学校资源，积极参加学校举办的性教育活动，掌握科学的性知识。从而使自己能够更快地适应生理成熟的过程，能够以科学的态度对待自己出现的性心理问题，控制自己性冲动，防止婚前性行为，保持自身性生理和性心理健康。

作为大学生应该对“性”有一个科学的认识。性是一门综合性的科学。它包括性生理学、性心理学、性社会学、性伦理学、性美学等。大学生们应当努力学习和掌握性科学知识，探求科学的性知识，消除性的神秘感，改变性无知和性愚昧状态，增强对性冲动的控制和调节力，避免性无知，消除把性仅仅看做是生物本能的片面认识。

(2) 树立正确的性爱观

性反映了一个人的性格的成熟程度，更表现出个体对待性的态度。每一个大学生都应该懂得：性欲是正常和健康的，并且是可以控制的。正确的性爱观是对生理健康和心理健康无害的一种观念。还要懂得，每个人都要有自己的道德底线，都要有良好的人格基础。正确的性爱观体现在以下几个方面。

① 有良好的调控能力。对于性冲动，除了给以适度的控制外，还可以采取一些积极的、富于建设性的、符合社会规范的方式，来取代或转移性欲。大学生们可以通过投入学习、工作和参加各种文体活动，以及男女正常交往等多种合理途径，来陶冶个人情操。

② 要克服遗精恐惧和月经焦虑。对于遗精和月经，不必太紧张。男生要正确对待遗精，经常清洗床单、内裤和性器官，保持个人卫生。女生要了解月经期规律，减少经期中的不良精神刺激，努力调控自己的情绪，愉快度过经期。

③ 要正确对待自慰、白日梦和性梦。要通过性知识的学习，克服自慰引起的心理困扰。大学生不必因为自慰而自责。但是，过分沉溺于自慰，只靠频繁的自慰来缓解性紧张是不健康的表现，应当通过丰富多彩的精神生活和恰当的异性交往来平衡自己的性心理。青年人应当通过追求高层次的需要，来缓解自己的性心理，减少白日梦和性梦。

④ 要正确对待性游戏带来的心理冲突。性游戏是儿童对性好奇而玩的游戏。儿童在性游戏时往往还不具备道德意识，因此，不必给童年性游戏的经历加上道德判断，对自己

过分谴责。但是，大学生已经有了道德认识和判断能力，不能把性游戏的行为延续到成年人的生活之中。

⑤ 文明适度地进行异性交往。文明适度地进行异性交往，可以满足青春期性心理的需求，缓解性压抑。异性交往有益于扩大信息、完善自我，对个人的恋爱婚姻及个人的成才发展具有重要的作用。但大学生在异性交往时要把握分寸，注意场合，规范行为，处理好“友情”与“恋爱”的关系。

⑥ 对性骚扰的自我保护。首先，大学生应当维护自己自尊、自重、自爱的自我形象，做到举止大方、行为得体、作风正派、衣着打扮不轻浮。其次，大学生应当学会自我保护。女生尽量晚上不要单独外出，更不要单独在男性家中或住所长时间的停留。面对异性的非分要求，不要畏惧，要勇敢地说“不”。要以严厉的态度制止和反抗性骚扰，必要时向别人呼救或向公安部门寻求帮助。对于性骚扰事件的经历，不要过分恐惧和自责。

（3）寻求心理咨询，促进身心健康发展

现在越来越多的高校建立了自己的心理咨询室，这样可以有效地、及时地解决大学生的心理健康问题。在心理咨询室中，性不再是一个难于启齿的问题，同学们可以尽情地宣泄心中的郁闷。据不完全统计，在大学生们前来咨询的问题中，与异性的交往问题占据了其中一半以上的比例，其中的大部分都或多或少地涉及有关性的困惑，当你遇到性困扰时，你可以坦然寻求心理咨询。在这里倾诉自己的困惑和真实的情感，可以获得及时的沟通和积极的引导，排解性心理问题，促进身心和谐发展。

六、避免婚前性行为

婚前性行为是指在未办理合法婚姻手续前，在不存在暴力或强迫的情况下进行的性行为（主要指目的性行为）。性行为是与性内容直接关联的行为，可分为目的性行为、过程性行为、边缘性行为三种。目的性行为就是性交，是性行为的直接目的和最终体现；过程性行为是目的性行为的准备阶段和辅助行为，如对体表一些性敏感区的刺激、爱抚动作；边缘性行为是广泛的性爱表示，如拥抱、接吻、含情脉脉的注视、眉来眼去的情爱表示等。当前高职学生中常见的性行为主要是性自慰、边缘性行为及少数人发生的婚前性行为。

1. 婚前性行为现状

婚前性行为，目前正呈现数量越来越多、年龄越来越小的发展趋势，它已成为国际上普遍关注的社会性问题之一。全世界处于15~24岁的青少年有10亿，其中中国就有2.3亿之多。青少年在情感和性方面都处于人生中最活跃的阶段，但是对于身体、情感、性的了解程度却较为匮乏。数据显示，在全球范围内，进行流产的人中有50%是青少年，平均每分钟有10个少女进行不安全的流产；感染艾滋病毒的50%是青少年，平均每天有6000名青少年感染艾滋病毒；每年有1400万青少年生育，其中绝大多数都是意外怀孕；15岁以下少女因生育和怀孕引发的并发症而导致死亡的危险是25岁以上妇女的25倍。

我国的现状不容乐观。某市近年来到妇产医院做人工流产和早孕药物流产的女性中，年龄在13~18岁的少女已经占到1/6。尤其是在暑假过后，到医院做人工流产的女生会明显增多。某市一家电台的“性与健康”节目开播两年来，数万名咨询者中一半以上是高职

学生。他们咨询的问题主要是手淫、青春发育晚期困惑、婚前性行为、怎样避孕等性烦恼和性苦闷。风景优美的树林、湖边和草地已成为青年学生幽会的场所；近年来，学生恋人公开租房同居的现象也已不少，甚至出现同舍共宿、各不相扰的情景；这些都是导致婚前性行为发生的因素。

研究者曾对 500 名女学生进行了为期四年的关于从处女到非处女转变的心理研究，发现女学生体验过性活动的比例随年级递增。

2. 高职学生婚前性行为的心理因素

高职学生谈恋爱已是很普遍的现象，大多数恋人是理智的，他们对双方的追求在很大程度上是一种精神上的追求，是学习上的共勉，但有部分同学却会感情冲动，丧失理智，做出越轨行为。分析其原因，大多存在以下心理状态。

(1) 热恋心理。在热恋中日思夜想，形影不离，感情如胶似漆，一旦海誓山盟，性行为随之而来。大部分同居者属于这一心理。

(2) 迎合心理。感到对方条件优于自己，当对方提出性要求时，怕拒绝后失去对方，便默然应允，迎合对方。这种关系往往是脆弱的。

(3) 占有心理。认为对方不错，或有别的竞争者，怕在竞争中失利，因而主动以性关系来约束对方，达到占有对方的目的。有的女性为了证明自己对爱情的忠诚，主动献出自己的贞操。

(4) 掩饰心理。常见于女性，通常是在男方要求及强迫下，抵挡不住而为之。内心虽不愿意，但怕吵闹对双方不利，因而半推半就。

(5) 好奇心理。在性发育带来的身体变化的同时，又从影视、录像等看到一些相关信息，对异性产生了好奇心理，因好奇而尝试。

(6) 逆反心理。恋爱中因受家庭及亲友的阻挠，不允许同异性交往，结果产生逆反心理，不但同恋人继续交往，还要发生性行为。

(7) 侥幸心理。自认为发生一次性关系不会有什么严重后果，心存侥幸，或首次发生性行为后，先是怕怀孕而紧张、恐惧，时间一长，并没有怀孕，便产生了侥幸心理，最后导致怀孕。

(8) 无所谓心理。受西方性观念影响，对婚前性行为很随便，持无所谓态度，于是，很轻率地就发生了性关系。

3. 婚前性行为的危害

(1) 给双方造成心理压力和伤害。婚前性行为后，担心事情败露影响名誉、影响未来，女生更是受担心怀孕、怕男友变心等困扰，这会给双方特别是女方带来很大的心理压力，如紧张、恐惧、自卑、自责和内疚等。调查发现，有 27.3% 的人性交后怕怀孕，21.3% 的很懊悔，21% 的惧怕败坏名誉。在接受人流手术时，怕手术痛苦者为 48.4%，不敢告诉家长者为 17.3%，不在乎者为 13%，怕术后产生后遗症的为 62.3%，怕失恋后不易再找对象的为 20.7%，无所谓者为 17%。

(2) 给女方身体健康造成严重影响。未婚先孕，其补救措施就是人工流产。对婚前性行为者来讲，人流的不良后果如下：

① 不能正常恢复身体的健康状况。首先，手术本身会给身体造成一定的损伤；其次，

手术后得不到应有的休息和营养,也会影响健康状况的恢复,甚至导致大出血。

② 容易损伤生殖器官,造成身体伤害。施行不科学的流产手术,危险性很大。有的未婚怀孕女性怕人知道不敢去医院人流,而去设备简陋、消毒条件差的小诊所手术,或者采用不科学、危险性大的原始手段或药物,如紧束腹部,强烈跳跃,或者口服“打胎药”等手段,企图强行将胎儿打下来,结果造成生殖器官炎症,子宫和其他内脏损伤,甚至会危及生命。

(3) 影响婚后夫妻生活。婚前性行为往往是在提心吊胆、唯恐别人发现的“犯罪感”心理状态下进行的,缺乏良好的性生活环境,双方不仅难以从中体验到性快感,反而留下了痛苦的性经验,容易造成婚后夫妻某一方的性功能障碍,如性冷淡、阳痿等,影响夫妻性生活。

(4) 有感染性病的危险。有性生活就有性病危险,由于未进行婚前体检而有感染性病的危险,这会给双方的身心带来很大损害。

4. 自觉避免婚前性行为

婚前性行为弊大于利。它是一个复杂的社会问题,牵涉到诸如伦理道德、法律法规等方面。当代高职学生应该正确认识、严肃对待这一问题,从法律规范、伦理道德、社会责任、个人发展和身心健康等多方面考虑,自觉避免婚前性行为。

(1) 男女双方不宜在婚前尝试性行为。从性美学的角度上来看,应该把初次性生活放在新婚之夜。从社会责任感来说,也不应该提倡婚前性行为,否则有两大害处:一是未婚先孕,造成社会问题;二是给对方造成心理伤害。另外,未婚同居,如果以后分手闹出纠纷,不受婚姻法保护。

(2) 在恋爱中把握好性接触的尺度。在恋爱过程中,性接触既不可回避,但也不可轻率。感情一旦冲毁理智的闸门,受害者多是女性。为了避免伤害,年轻女性应该学会“管理”感情,在跟异性的接触中做到自珍、自重、自爱、自强,牢固地筑起心理防线,自觉走出爱情误区,把握好恋爱期间性接触的尺度。恋爱期间的性行为应限于过程性性行为和边缘性性行为,以避免婚前性行为给自己带来诸多不良后果。

问题讨论: 你在性生理和性心理方面还存在矛盾吗?

本章小结

所谓的“生活方式”,简单地说就是怎样生活,是指人们长期受一定的民族文化、经济、社会习惯、规范及家庭影响所形成的一系列生活意识、生活习惯和生活制度的总和。健康的生命首先取决于自己。世界卫生组织(WHO)曾向世界宣布,个人的健康和寿命60%取决于自己,15%取决于遗传,10%取决于社会因素,8%取决于医疗条件,7%取决于气候影响;而在取决于个人的因素中,生活方式是主要因素。良好的生活方式可以促进人体的健康,反之,则会危害人体的健康。



第四章 防治常见疾病和远离毒品

本章导读

传染病可以在人群中迅速传播流行，对人们的身体健康和国家经济建设有着极大的危害。毒品，是全球性瘟疫，是社会公害。大学生应充分认识传染病的危害，远离毒品，珍爱生命。

学习目标

1. 了解传染病的概念和基本特征。
2. 了解艾滋病的主要传播途径和预防方法。
3. 了解毒品对人类的危害。

第一节 防治传染病

传染病是指能够在正常人群间引起流行的具有传染性的疾病，属于感染性疾病的一部分。传染病的基本特征即所有传染病特有的共同特点，不仅可以作为鉴别诊断传染病与非传染病的主要依据，对传染病的预防和控制也具有极其重要的作用。

一、传染病的基本特征

1. 病原体

传染病大多有特异的病原体。病原体种类繁多，包括朊毒体、病毒、细菌、衣原体、

支原体、立克次氏体、螺旋体、真菌、寄生虫等，它们大多侵犯特定的部位，并在感染人体后有增殖、播散的阶段性、规律性。鉴别病原体对确诊传染病的发生和流行有着重要意义，也是判定传染病与非传染病的最根本的依据。

2. 传染性

大多数传染病由感染获得并可以传播给他人。传染性受病原体排放数量、侵袭力和致病性的影响；同时，是否发病和传染还受机体免疫状态、传播媒介及其他因素影响；传染病具有传染性，此点不同于非传染病。

3. 流行性

根据流行强度和范围，传染病可以在人群中散发，也可连续传播造成不同程度的流行。短时间集中发生多数病例称为暴发；流行范围超越国界甚至洲界的强大流行称为大流行；由于受自然地理条件及社会条件的影响，某些传染病只在一定地区范围内流行称为地区性流行；只在某种气候条件下流行称为季节性流行。

传染病在人群中发生、传播和终止的过程称为流行过程或流行条件。具体地说，流行过程或流行条件是指病原体从已受感染者排出，经过一定的传播途径，侵入易感人群而形成新的传染，并在外界环境因素的影响下，不断地在人群中发生、蔓延或终止的过程。传染病在人群中的传播必须具备传染源、传播途径和易感人群三个基本环节，统称为流行过程三环节。这三个基本环节必须同时存在，互相配合，若切断任何一个环节，新的传染就不会发生，流行也不会形成。当流行过程已经形成时，若切断任何一个环节，流行即宣告终止。

4. 免疫性

传染病愈合后大多可获得对该病原体的特异性免疫，当再次遇到该病原体入侵时，可获得保护，不再感染。这种免疫持续的时间一般可达2~4年。病原体抗原性强，感染后免疫力较持久，甚至可终身免疫，如天花、麻疹。

二、常见呼吸道传染病

1. 流行性感冒

流行性感冒简称流感，是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病，是人类面临的主要公共健康问题之一，其发病率在传染病中占首位，主要症状是起病急，骤起高热、头痛、全身酸痛、乏力及轻微的呼吸道症状。流感病毒可分为甲、乙、丙三种类型，其中甲型流感病毒容易发生变异，传染性强，威胁性大，传播迅速，常引起世界大流行。

2. 人禽流感

人高致病性禽流感是由甲型流行性感冒病毒引起的一种人、禽、畜共患的急性传染病，人感染后以流感样症状、结膜炎、肺炎甚至败血症、休克为主要表现。本病潜伏期短，传染性强，传播迅速，以冬春季多发。由于人类缺乏对禽流感的免疫力，严重者可致死亡，病死率较高。

3. 麻疹

麻疹是由麻疹病毒所致的急性呼吸道传染病。以发热起病，伴上呼吸道感染，眼结膜症状及全身性斑丘疹，其突出特征为发疹前出现麻疹黏膜斑，疹退后有糠麸样脱屑，留下褐色色素沉着，2~3 周后消失，常并发支气管肺炎、喉炎、脑炎等。患病后免疫力持久。本病传染性极强，在社区及学校等人群集聚的地方易造成流行。我国 20 世纪 60 年代普遍开展接种麻疹减毒活疫苗以来，已基本控制了麻疹的大范围流行，并使麻疹的发病率和死亡率大幅度降低。

4. 风疹

风疹是由风疹病毒引起的急性呼吸道传染病，儿童多见。其临床表现为轻度上呼吸道感染，发热，红色斑丘疹和耳后、枕后淋巴结肿大。孕妇妊娠早期感染风疹病毒，可导致胎儿的先天性感染而致胎儿畸形或死胎。

5. 水痘及带状疱疹

水痘及带状疱疹是水痘—带状疱疹病毒（VZV）引起的儿童及青少年常见的急性呼吸道传染病，在儿童期主要为水痘，在成人期主要为带状疱疹。水痘全身症状轻微，皮肤黏膜分批出现斑疹、丘疹、疱疹和结痂。孕妇感染后易导致胎儿发生先天性畸形。带状疱疹沿神经分布区域呈局限性疼痛和一处或多处的集聚性红斑和水疱。水痘在一年四季均可发生，以冬春季较多。

6. 传染性非典型肺炎

传染性非典型肺炎又称严重急性呼吸综合征（SARS），自 2002 年 11 月我国佛山市首次报告病例后，在我国乃至世界迅速流行。2003 年 4 月 16 日世界卫生组织在日内瓦正式宣布 SARS 病原体是一种新的冠状病毒，并命名为“SARS 冠状病毒”。

7. 肺结核

结核病是由结核分枝杆菌感染所致的传染病，是具有强烈传染性的慢性消耗性疾病，全身各器官均可受累，以肺结核最为常见。人感染结核杆菌后是否发病取决于结核杆菌的致病力及机体免疫力的强弱，近年来本病的发病率呈增加趋势。早期合理应用抗结核药物是治愈本病和控制传播的前提。结核病困扰人类已有几千年的历史，至今仍是严重的公共卫生问题。全世界因结核病而死亡的人数比其他所有传染病死亡的人数总和还要多。目前，耐多种药的结核病的出现有可能使结核病再度成为“不治之症”，加上艾滋病的严重影响，更加剧了全球结核病的流行。

三、常见消化道传染病

1. 霍乱

霍乱是由霍乱弧菌所致的烈性肠道传染病，以起病急骤、剧烈泻吐、排出大量米泔水样的肠内容物、脱水、肌痉挛和尿闭为特征，严重者可因休克、尿毒症或酸中毒而死亡。在医疗水平低下和治疗措施不力的情况下，病死率很高。由于其传播速度快，常引起世界性大流行。不仅在我国《传染病防治法》中规定将其按甲类传染病管理，在国际上也属于

检疫传染病中最严重的一种。

2. 细菌性痢疾

细菌性痢疾简称痢病，是由志贺菌（又称痢疾杆菌）引起的急性肠道传染病，以急起发热、腹痛、腹泻、里急后重及排脓血样大便为主要临床特征。按病情严重程度分为典型（普通型）、非典型及中毒型，按病程长短又可分为急性和慢性。

3. 伤寒与副伤寒

伤寒与副伤寒是分别由伤寒和副伤寒杆菌感染引起的经消化道传播的急性传染病，其典型临床特征为持续性发热、相对缓脉、全身中毒症状、玫瑰疹、肝脾肿大及各种消化道症状。副伤寒的临床表现与伤寒相似，但一般病情较轻，病程较短，病死率较低。伤寒是一种古老的传染病。

4. 细菌性食物中毒

细菌性食物中毒是由于进食被细菌或细菌毒素污染的食物而引起的急性感染中毒性疾病，可分为胃肠型和神经型两种。引起胃肠型食物中毒的细菌很多，如沙门菌属、变形杆菌属、大肠杆菌、副溶血性弧菌等，中毒食物多为畜禽兽肉及其内脏，以及乳制品、蛋类和水产品等，以恶心呕吐、腹痛、腹泻为主要特征。引起神经型食物中毒的细菌毒素主要是肉毒杆菌所产生的外毒素，主要由厌氧食品（如罐头等）引起，以神经系统麻痹症状为主。以胃肠型最为常见，常出现集体中毒。

四、病毒性肝炎

病毒性肝炎（Viral hepatitis），是由多种不同肝炎病毒引起的一组以伤害肝脏为主的传染病，根据病原学诊断，肝炎病毒至少有 5 种，即甲、乙、丙、丁、戊型肝炎病毒，分别引起甲、乙、丙、丁、戊型病毒性肝炎。

1. 病毒性肝炎的概述

病毒性肝炎（包括甲型、乙型和非甲非乙型），是法定传染病，具有传染性较强、传播途径复杂、流行面广、发病率较高等特点；部分乙型和非甲非乙型肝炎病人可演变成慢性，对人们健康危害甚大。根据病原学诊断，肝炎病毒至少有 5 种，即甲、乙、丙、丁、戊型肝炎病毒，分别引起甲、乙、丙、丁、戊型病毒性肝炎，即甲型肝炎（Hepatitis A）、乙型肝炎（Hepatitis B）、丙型肝炎（Hepatitis C）、丁型肝炎（Hepatitis D）及戊型肝炎（Hepatitis E），另外一种称为庚型病毒性肝炎，较少见。

2. 病毒性肝炎的发病原因

人类对各型肝炎普遍易感，各种年龄均可发病。甲型肝炎感染后机体可产生较稳固的免疫力，在本病的高发地区，成年人血中普遍存在甲型肝炎抗体，所以发病者以儿童居多。乙型肝炎在高发地区新感染者及急性发病者主要为儿童，成人患者则多为慢性迁延型及慢性活动型肝炎；在低发地区，由于易感者较多，可发生流行或暴发。丙型肝炎的发病以成人多见，常与输血与血制品，药瘾注射，血液透析等有关。丁型肝炎的易感者为 HBsAg 阳性的急、慢性肝炎及或先症状携带者。戊型肝炎各年龄普遍易感，感染后具有一定的免

疫力。各型肝炎之间无交叉免疫，可重叠感染或先后感染。

(1) 甲型肝炎的主要传染源是急性患者和隐性患者。病毒主要通过粪便排出体外，粪便中排出的病毒通过污染的手，水苍蝇和食物等感染源感染，以日常生活接触为主要方式，通常引起散发性发病，如水源被污染或生食污染的水产品（贝类动物），可导致局部地区暴发流行。自发病前 2 周至发病后 2~4 周内的粪便具有传染性，而以发病前 5 天至发病后 1 周传染性最强，潜伏后期及发病早期的血液中亦存在病毒。通过注射或输血传播的机会很少，唾液，胆汁及十二指肠液亦均有传染性。

(2) 乙型肝炎的传染源是急、慢性患者的病毒携带者。①输血及血制品及使用污染的注射器或针刺等；②母婴垂直传播（主要通过分娩时产道血液，哺乳及密切接触，通过胎盘感染者约 5%）；③生活上的密切接触；④性接触传播（如果皮肤没有破损是不会传染的）。此外，尚有经吸血昆虫（蚊，臭虫，虱等）叮咬传播的可能性。病毒存在于患者的血液及各种体液（汗、唾液、泪乳汁、阴道分泌物等）中。急性患者自发病前 2~3 个月即开始具有传染性，并持续于整个急性期。HBsAg(+) 的慢性患者和无症状携带者中凡伴有 HBeAg(+), 或抗-HBcIgM(+), 或 DNA 聚合酶活性升高或血清中 HBVDNA(+) 者均具有传染性。

(3) 丙型肝炎的传染源是急、慢性患者和无症状病毒携带者。病毒存在于患者的血液及体液中。丙型肝炎的传播途径与乙型肝炎相同，以输血及血制品传播为主，且母婴传播不如乙型肝炎多见。

(4) 丁型肝炎的传染源是急、慢性患者和病毒携带者。HBsAg 携带者是 HDV 的保毒宿主和主要传染源。

(5) 戊型肝炎的传染源是急性及亚临床型患者。通过粪便、口途径传播，水源或食物被污染可引起暴发流行；也可经日常生活接触传播。

3. 病毒性肝炎的临床表现

各型肝炎的潜伏期长短不一。甲型肝炎为 2~6 周（平均 1 个月）；乙型肝炎为 6 周~6 个月（一般约 3 个月）；丙型肝炎为 5~12 周（平均 7.8 周）。

(1) 急性肝炎

急性黄疸型肝炎：病程可分为三个阶段。

① 黄疸前期。多以发热起病，伴以全身乏力，食欲不振，厌油，恶心，甚至呕吐，常有上腹部不适、腹胀、便秘或腹泻；少数病例可出现上呼吸道症状，或皮疹，关节痛等症状。尿色逐渐加深，至本期末尿色呈红茶样。肝脏轻度肿大，伴有触痛及叩击痛。化验：尿胆红素及尿胆原阳性，血清丙氨酸转氨酶（Alanine Aminotransferase, ALT）明显升高。本期一般持续 5（3~7）天。

② 黄疸期。尿色加深，巩膜及皮肤出现黄染，且逐日加深，多于数日至 2 周内达到高峰，然后逐渐下降。在黄疸出现后发热很快消退，而胃肠道症状及全身乏力则见加重，但至黄疸即将减轻前即迅速改善。在黄疸明显时可出现皮肤瘙痒，大便颜色变浅，心动过缓等症状。儿童患者黄疸较轻，且持续时间较短。本期肝肿大达肋缘下 1~3 cm，有明显触痛及叩击痛，部分病例且有轻度脾肿大。肝功能改变明显。本期持续约 2~6 周。

③ 恢复期。黄疸消退，精神及食欲好转。肿大的肝脏逐渐回缩，触痛及叩击痛消失。

肝功能恢复正常。本期约持续 1~2 个月。

急性无黄疸型肝炎。起病大多徐缓，临床症状较轻，仅有乏力、食欲不振、恶心、肝区痛和腹胀，溏便等症状，多无发热，亦不出现黄疸。肝常肿大伴触痛及叩击痛；少数有脾肿大。肝功能改变主要是 ALT 升高。不少病例并无明显症状，仅在普查时被发现。多于 3 个月内逐渐恢复。部分乙型及丙型肝炎病例可发展为慢性肝炎。

(2) 慢性肝炎

① 慢性迁延型肝炎。急性肝炎病程达半年以上，仍有轻度乏力、食欲不振、腹胀、肝区痛等症状，多无黄疸。肝肿大伴有轻度触痛及叩击痛。肝功能检查主要是 ALT 单项增高。病情迁延不愈或反复波动可达 1 年至数年，但病情一般较轻。

② 慢性活动性肝炎。既往有肝炎史，目前有较明显的肝炎症状，如倦怠无力、食欲差、腹胀、溏便、肝区痛等，面色常晦暗，一般健康情况较差，劳动力减退。肝肿大质较硬，伴有触痛及叩击痛，脾多肿大。可出现黄疸、蜘蛛痣、肝掌及明显痤疮。肝功能长期明显异常，ALT 持续升高或反复波动，白蛋白降低，球蛋白升高，丙种球蛋白及 IgG 增高，凝血酶原时间延长，自身抗体及类风湿因子可出现阳性反应，循环免疫复合物可增多而补体 C3、C4 可降低。部分病例出现肝外器官损害，如慢性多发性关节炎，慢性肾小球炎慢性溃疡性结肠炎，结节性多动脉炎，桥本氏甲状腺炎等。

(3) 重型肝炎

① 急性重型肝炎。亦称暴发型肝炎。特点是：起病急，病情发展迅猛，病程短（一般不超过 10 天）。患者常有高热，消化道症状严重（厌食、恶心、频繁呕吐，鼓肠等）、极度乏力。在起病数日内出现神经、精神症状（如性格改变，行为反常、嗜睡、烦躁不安等）。体检有扑翼样震颤。肝臭等，可急骤发展为肝昏迷。黄疸出现后，迅速加深。出血倾向明显（鼻衄、瘀斑、呕血、便血等）。肝脏迅速缩小。亦出现浮肿。腹水及肾功不全。实验室检查：外周血白细胞计数及中性粒细胞增高，血小板减少；凝血酶原时间延长，凝血酶原活动度下降，纤维蛋白原减少。血糖下降；血氨升高；血清胆红素上升，ALT 升高，但肝细胞广泛坏死后 ALT 可迅速下降，形成“酶胆分离”现象。尿常规可查见蛋白及管型，尿胆红素强阳性。

② 亚急性重型肝炎。起病初期类似一般急性黄疸型肝炎，但病情进行性加重，出现高度乏力，厌食、频繁呕吐、黄疸迅速加深，血清胆红素升达 $171.0\mu\text{mol/L}$ (10mg/dl)，常有肝臭，顽固性腹胀及腹水（易并发腹膜炎），出血倾向明显，常有神经、精神症状，晚期可出现肝肾综合征，死前多发生消化道出血，肝性昏迷等并发症。肝脏缩小或无明显缩小。病程可达数周至数月，经救治，存活者大多发展为坏死后肝硬化。实验室检查：肝功能严重损害，血清胆红素声速升高，ALT 明显升高，或 ALT 下降与胆红素升高呈“酶肝分离”；血清白蛋白降低，球蛋白升高，白、球蛋白比例倒置，丙种球蛋白增高；凝血酶原时间明显延长，凝血酶原活动度下降；胆固醇酯及胆碱脂明显降低。

③ 慢性重型肝炎。在慢性活动性肝炎或肝硬化的病程中病情恶化出现亚急性重型肝炎的临床表现，预后极差。

(4) 淤胆型肝炎

亦称毛细胆管型肝炎或胆汁瘀积型肝炎。起病及临床表现类似急性黄疸型肝炎，但乏力及食欲减退等症状较轻而黄疸重且持久，有皮肤瘙痒等梗阻性黄疸的表现。肝脏肿大。

大便色浅转肽酶、碱性磷酸酶以及 5-核苷酸酶等梗阻指标升高。ALT 多为中度升高。尿中胆红素强阳性而尿胆原阴性。

4. 传染源

甲型肝炎的主要传染源是急性患者和隐性患者。病毒主要通过粪便排出体外，自发病前 2 周至发病后 2~4 周内的粪便具有传染性，而以发病前 5 天至发病后 1 周最强，潜伏后期及发病早期的血液中亦存在病毒。唾液，胆汁及十二指肠液均有传染性。

乙型肝炎的传染源是急、慢性患者的病毒携带者。病毒存在于患者的血液及各种体液（汗、唾液、泪乳汁、阴道分泌物等）中。急性患者自发病前 2~3 个月即开始具有传染性，并持续于整个急性期。HBsAg（+）的慢性患者和无症状携带者中凡伴有 HBeAg（+），或抗 HbcIgM（+），或 DNA 聚合酶活性升高或血清中 HBVDNA（+）者均具有传染性。

丙型肝炎的传染源是急、慢性患者和无症状病毒携带者。病毒存在于患者的血液及体液中。丁型肝炎的传染源是急、慢性患者和病毒携带者。HBsAg 携带者是 HDV 的保毒宿主和主要传染源。戊型肝炎的传染源是急性及亚临床型患者。以潜伏末期和发病初期粪便的传染性最高。

5. 传播途径

甲型肝炎主要经粪便、口途径传播。粪便中排出的病毒通过污染的手，水苍蝇和食物等传染源感染，以日常生活接触为主要方式，通常引起散发性发病，如水源被污染或生食污染的水产品（贝类动物），可导致局部地区暴发流行。通过注射或输血传播的机会很少。乙型肝炎的传播途径包括：①输血及血制品以及使用污染的注射器或针刺等；②母婴垂直传播（主要通过分娩时产道血液，哺乳及密切接触，通过胎盘感染者约 5%）；③生活上的密切接触；④性接触传播（如果皮肤没有破损是不会传染的）。此外，尚有经吸血昆虫（蚊，臭虫，虱等）叮咬传播的可能性。丙型肝炎的传播途径与乙型肝炎相同而以输血及血制品传播为主，且母婴传播不如乙型肝炎多见。丁型肝炎的传播途径与乙型肝炎相同。戊型肝炎通过粪、口途径传播，水源或食物被污染可引起暴发流行；也可经日常生活接触传播。

6. 人群易感性

人类对各型肝炎普遍易感，各种年龄均可发病。甲型肝炎感染后机体可产生较稳固的免疫力，在本病的高发地区，成年人血中普遍存在甲型肝炎抗体，发病者以儿童居多。乙型肝炎在高发地区新感染者及急性发病者主要为儿童，成人患者则多为慢性迁延型及慢性活动型肝炎；在低发地区，由于易感者较多，可发生流行或暴发。丙型肝炎的发病以成人多见，常与输血与血制品，药瘾注射，血液透析等有关。丁型肝炎的易感者为 HBsAg 阳性的急、慢性肝炎及或先症状携带者。戊型肝炎各年龄普遍易感，感染后具有一定的免疫力。各型肝炎之间无交叉免疫，可重叠感染或先后感染。

7. 流行特征期

病毒性肝炎的分布遍及全世界，但在不同地区各型肝炎的感染率有较大差别。我国属于甲型及乙型肝炎的高发地区，但各地区人群感染率差别较大。甲型肝炎全年均可发病，而以秋冬季为发病高峰，通常为散发；发病年龄多在 14 岁以下，在托幼机构，小学校及部队中

发病率较高，且可发生大的流行；如水源被污染或生吃污染水中养殖的贝壳类动物食品，可在人群中引起暴发流行。乙型肝炎见于世界各地，人群中 HBsAg 携带率以西欧，北美及大洋洲最优（0.5%以下），而以亚洲与非洲居中（6%~10%），东南亚地区最高（10%~20%）。

8. 病毒性肝炎的预防手段

（1）管理传染源

① 报告和登记。对疑似，确诊，住院，出院，死亡的肝炎病例均应分别按病原学进行传染病报告，专册登记和统计。

② 隔离和消毒。急性甲型及戊型肝炎自发病日算起隔离 3 周；乙型及丙型肝炎隔离至病情稳定后可以出院。各型肝炎应分室住院治疗。对患者的分泌物、排泄物、血液及污染的医疗器械及物品均应进行消毒处理。

③ 对儿童接触者管理。对急性甲型或戊型肝炎患者的儿童接触者应进行医学观察 45 天。

④ 献血员管理。献血员应在每次献血前进行体格检查，检测 ALT 及 HBsAg（用 RPHA 法或 ELISA 法），肝功能异常、HBsAg 阳性者不得献血。有条件时应开展抗-HCV 测定，抗-HVC 阳性者不得献血。

⑤ HBsAg 携带者和管理。HBsAg 携带者不能献血，可照常工作和学习，但要加强随访，应注意个人卫生和经期卫生，以及行业卫生，以防其唾液、血液及其他分泌物污染环境，感染他人；个人食具，刮刀修面用具，漱洗用品等应与健康人分开。HBeAg 阳性者不可从事饮食行业，饮用水卫生管理及托幼工作。HBsAg 阳性的婴幼儿在托幼机构中应与 HBsAg 阴性者适当隔离，HBeAg 阳性婴幼儿不应入托。

（2）切断传播途径

① 加强饮食卫生管理，水源保护、环境卫生管理及粪便无害化处理，提高个人卫生水平。

② 加强各种医疗器械的消毒处理，注射实行一人一管，或使用一次性注射器，医疗器械实行一人一用一消毒。加强对血液及血液制品的管理，做好制品的 HBsAg 检测工作，阳性者的血制品不得出售和使用。非必要时不输血或血液制品。漱洗用品及食具专用。接触病人后用肥皂和流动水洗手。保护婴儿，切断母婴传播是预防重点，对 HBsAg 阳性尤以 HBeAg 亦呈阳性的产妇所产婴儿，出生后须迅即注射乙型肝炎特异免疫球蛋白及（或）乙型肝炎疫苗。

（3）保护易感从群

① 甲型肝炎及市售人血丙种球蛋白和人胎盘血丙种球蛋白对甲型肝炎接触者具有一定程度的保护作用；主要适用于接触甲型肝炎患者的易感儿童。剂量每 0.5kg 体重注射 0.02~0.05ml，注射时间愈早愈好，不得迟于接触后 7~14 天。甲肝活疫苗的研究已取得重大进展，不久即用于甲肝预防。

② 乙型肝炎

- 乙型肝炎特异免疫球蛋白：主要用于母婴传播的阻断，应与乙型肝炎疫苗联合使用。亦可用于意外事故的被动免疫。
- 乙型肝炎血源疫苗或基因工程乙肝疫苗：主要用于阻断母婴传播和新生儿预防，

与乙型肝炎特异免疫球蛋白联合使用可提高保护率。亦可用于高危人群中易感者的预防。前 S2、前 S1 与 S 基因联合的基因工程疫苗亦已研制成功。

9. 病毒性肝炎的消毒方案

(1) 煮沸消毒。将患者用过的餐具、茶具、玩具及耐热物品浸没在水中加盖煮沸 20~30 min, 即可杀灭肝炎病毒。

(2) 焚烧。肝炎患者污染后丢弃的杂物、垃圾, 一次性医疗用品, 不需要第二次使用的一切物品彻底焚烧消毒。

(3) 消毒剂。常用的有“84”消毒液(过氧乙酸)、漂白粉、2%新洁尔灭等。在使用这些消毒剂时, 一定要认真阅读使用说明, 需特别注意的有三点: 一是浓度, 注意最低有效浓度, 若低于此浓度就会失去消毒作用, 浓度为 1%的“84”消毒液即可杀灭乙肝病毒; 二是时间, 只有达到规定时间才有消毒效果, 如 1%的过氧乙酸 5 min 即可达到消毒目的; 三是药物的有效期, 超过有效期的消毒剂作用下降。有条件者, 对纺织品、皮毛、塑料制品、书籍、钱币可用环氧乙烷消毒。

(4) 自然降低病毒活性。被 HBV 污染的桌面、器具、书报等物品, 在室温下约 1 周后乙肝病毒活力下降, 在较强的日光下 1 h 左右物体表面的乙肝病毒也会失去活性。所以利用自然方法也可达到降低病毒的传染性, 从而减少被感染的机会。

问题讨论: 你对传染病的认识。和同学之间讨论一下解决的办法。

第二节 防治始于青少年的慢性疾病

一、冠心病的危险因素及预防

冠心病, 近年来已替代肿瘤成为危害人们身体健康的第一杀手, 是威胁人类健康的严重疾病之一。冠心病的发病随年龄的增长而增高, 程度也随年龄的增长而加重。有资料表明, 自 40 岁开始, 每增加 10 岁, 冠心病的患病率增加 1 倍。男性 50 岁、女性 60 岁以后, 冠状动脉硬化发展比较迅速, 同样, 心肌梗塞的危险性也随着年龄的增长而增长。冠心病已成为全世界的一大公害。

1. 冠心病的概念

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称, 是指供给心脏营养物质的血管——冠状动脉发生严重粥样硬化或痉挛, 使冠状动脉狭窄或阻塞, 以及血栓形成, 造成管腔闭塞, 导致心肌缺血缺氧或梗塞的一种心脏病, 亦称缺血性心脏病。

冠状动脉发生了粥样硬化, 但粥样斑块引起的管腔狭窄(<50%)还不足以使心肌完全缺血缺氧, 病人也无症状, 此时只能认为患者冠状动脉硬化而并非冠心病。当冠状动脉血管管腔重度狭窄(50%~75%)时, 对心肌供血的能力明显降低, 造成心肌缺血缺氧,

即称为冠心病。冠心病是动脉粥样硬化导致器官病变的最常见类型，也是危害中老年人健康的常见病。

2. 冠心病的分型

根据冠状动脉病变的部位、范围，血管阻塞程度和心肌供血不足的发展速度、范围和程度的不同，本病可分为五种临床类型，即隐匿型、心绞痛型、心肌梗塞型、缺血性心肌病型和猝死型。

3. 冠心病的危险因素

(1) 与性别、年龄、遗传性和家族史有关的因素

① 性别：40~50岁男性较女性发病率高，男女比例为2:1，但女性在绝经期后发病率逐渐增加，因为雌激素能降低血脂，故20~50岁的女性发病率不高。糖尿病患者中，女性较男性易患冠心病。同样的患病率，女性较男性要晚10年。

② 年龄：动脉粥样硬化的发生可始于儿童，冠心病的发病率随着年龄增长而增加，40岁以上的中老年人多发，49岁以后进展较快。

③ 遗传和家庭因素：有冠心病家族史者易患本病；有糖尿病、高血压、高血脂症家族史者，冠心病发病率增加。父母均患冠心病的后代比父母均无冠心病的后代发病率要高4倍以上。

④ 性格因素：A型性格争强好胜，性情急躁，冠心病发病率高于B型柔顺性格者2倍。性格压抑和长期精神紧张对发病亦有影响。精神紧张，心跳加快，冠状动脉已存狭窄时，可造成心肌缺血、缺氧，引发冠心病。

(2) 与代谢异常和疾病有关的内在因素

① 高血压：冠心病的重要患病因素。高血压和并患冠心病者较血压正常者高出2~4倍。我国冠心病患者70%以上并患高血压。高血压易于诱发冠心病主要有两方面的原因：其一是血压同冠状动脉粥样硬化和血清胆固醇相关；其二是患高血压病时，一般存在高级神经中枢活动障碍及神经内分泌紊乱，心血管系统对肾上腺素、儿茶酚胺等的敏感性增加，这既是高血压的发病因素，也是动脉粥样硬化的重要因素。

② 高血脂：血脂是动脉硬化形成的主要因素，是构成冠心病的重要危险因素。高胆固醇血症患者较胆固醇正常者患冠心病的危险性增加5倍。有学者认为，低密度脂蛋白是本病的首要危险因素，高甘油三酯血症也是冠心病的易患因素，高密度脂蛋白对冠心病患者有保护作用，但是，高脂血症最终导致形成粥样硬化斑块，并发展成冠心病。

③ 高血糖：糖尿病患者由于血脂高、血糖高、血液黏度高，容易伴发动脉粥样硬化。糖尿病患者发生冠心病的危险性比正常人高2倍，女性糖尿病患者比男性高3倍，有冠心病的女性糖尿病患者易发心力衰竭、脑卒中和猝死。

④ 高体重和肥胖：冠心病患者中，肥胖者的发病率为体型瘦小者的5倍，强力型体质较无力型体质者易患本病，肥胖是通过促进高血压、高脂血症和糖尿病而间接促成引发冠心病。冠心病心绞痛和猝死同肥胖症关系密切。

(3) 与生活方式、饮食习惯和环境有关的因素

① 吸烟跟冠心病有明显联系：一支卷烟中含焦油约40mg，尼古丁约3mg，一氧化碳约30mg，尼古丁可反复过度刺激血管、心脏，由于血液中的氧部分被一氧化碳取代而妨

碍对心脏氧的供应。卷烟中这三种物质危害性都极大,最终使冠状动脉内壁损害,使血管通道变窄,导致冠心病。吸烟是冠心病和猝死的重要危险因素,且与吸烟数量成正比,尤其是男性年轻人。吸烟者冠心病的发病率和病死率为不吸烟者的2~6倍。

② 饮食习惯:调查表明,总热量、总脂肪,特别是饱和脂肪、胆固醇、糖和盐的摄入量过多容易引发冠心病。美国、芬兰等国的饮食中有大量的脂肪,动物脂肪占供给总热量的45%~50%,导致血液中的脂质增高,易患冠心病。

③ 水质硬度改变:水质硬度下降的城镇,冠心病死亡率显著上升。研究表明,微量元素铬、锰、钴等可促使动脉粥样硬化,经常饮用软水者冠心病的发病率和死亡率都较高。

④ 饮酒:中等量饮酒可使患冠心病的危险性降低,而饮酒可使高密度脂蛋白增高,长期大量饮酒会导致患酒精性心肌病、脑病、肝病的危险。

⑤ 体力活动:缺乏体力活动者,冠心病发病率增加,经常坚持规律性适量的运动有益于健康。已经有冠心病者应避免剧烈运动。

4. 冠心病的预防

冠心病患者多见于中老年人,但并不意味着青少年不发病。事实上,动脉粥样硬化起病隐匿,幼年即可发病。而且,冠心病的主要危险因素大多始于青少年,从儿童开始就应采取健康的生活方式。针对还没有明显表现出冠心病的青少年进行预防尤为重要,其主要内容为以下几点。

(1) 控制高血压、高血脂、高血糖。

(2) 戒烟,杜绝过量饮酒,特别是烈性酒。

(3) 合理饮食,保证热量正常摄入,有条件者注意饮水卫生,避免使用软水。

(4) 避免长期精神紧张和情绪激动(愤怒、焦急、过度兴奋等)。A型性格者要加强自身的修养,采用心理疗法,积极的心理状态能增强机体的抗病能力,这是因为精神因素同机体内在的免疫功能潜力密切相关。

(5) 避免突然受寒冷刺激和饱餐、过度劳累、心跳过速及繁重的体力劳动等,尽量减少其诱因。

(6) 积极参加体育锻炼,改变久坐不动的生活方式,每周至少有3次持续30~60 min的运动,或坚持规律性适量的运动,有益于健康。

二、肿瘤的危险因素及预防

恶性肿瘤是严重危害人类健康的常见病、多发病。20世纪90年代以来,在肿瘤的病因、组织发生学及早期诊断等研究方面,有很大的进展。肿瘤研究已面临全球性挑战。当传染病得到控制后,心脑血管疾病和癌症就成为人类死亡排行的前2位原因。据世界卫生组织推算,每年死于癌症的人大约有500万,几乎每10个死者中就有1人死于癌症。

人体在各种致病因素的作用下,某个部位易感细胞群发生异常增生而形成的新生物称为肿瘤。正常细胞转变成瘤细胞后,表现出不同程度的丧失分化成熟细胞的能力和相对无限生长分化不成熟细胞,结果使瘤细胞呈现异常的形态、功能和代谢。瘤细胞呈相对无限地生长与整个机体不协调,常压迫、破坏其邻近组织、器官,甚至发生转移,导致机体死亡。即使致瘤的因素消失,瘤细胞的这种增生特性仍能继续存在。

肿瘤分为恶性肿瘤（通称癌症）和良性肿瘤（非癌症）。肿瘤细胞来源于正常细胞，但与正常细胞相比，有其明显特征。在显微镜下对肿瘤细胞做病理检查，可见细胞的各种异常特性，如细胞染色体的数量异常；癌细胞的细胞核比较大，多呈畸形，形态和大小不一，常处于分裂状态，而且能侵入正常组织；癌细胞具有可移植性，能侵犯基底膜和血管壁，进入血液或淋巴系统，造成局部和远处转移。癌细胞能自主性增殖，缺乏成熟的形态和完整的功能，向不成熟方向退行性发育，称为去分化。此外肿瘤细胞还具有生物化学特征及细胞遗传学特征等。

1. 引起恶性肿瘤的主要危险因素

（1）烟草致癌因素。早在 20 世纪 50 年代，专家就已指出，吸烟者发生肿瘤的危险性为非吸烟者的 10 倍，其危险性随着吸烟量的增加而增大。吸烟年龄越早、数量越多，发生肺癌的机会越大，其间有明显相关性。吸烟不仅跟肺癌有关，也会引起其他癌症，它使发生喉癌的危险性增加到 8 倍，食管癌及胃癌的危险性增加到 3 倍。香烟的烟雾中有多种致癌物质。吸烟引起癌症的总比例约为 30% 左右。

（2）酒精致癌因素。酒精不仅跟肝硬化和肝癌有关，而且跟食道癌、贲门癌、胃癌及口腔部癌、喉癌的发生有关，已经证明每天饮酒 20~30g 的妇女患乳腺癌的可能性比不饮酒的妇女高 2 倍。酗酒者还常常大量吸烟，饮酒与吸烟的双重效应不只是简单的叠加，可能还起协同作用。酒精的致癌机制可能是酒精对上皮组织的直接作用。

（3）环境致癌因素。环境如空气、土壤、水被致癌物所污染。例如，化学物污染环境、家庭装修物不符合标准等，这类环境污染致癌的死亡人数占癌症总死亡人数的 20% 左右。国内许多研究一致认为，城市肺癌发病率高于农村，城域越大，肺癌发病率越高。这些均可以证明环境污染是致癌因素。

（4）病毒等生物致癌因素。世界上约有 15%~20% 的肿瘤同病毒等生物病因有关。跟人类肿瘤密切相关的病毒有乙肝病毒、乳头状瘤病毒、EB 病毒及 T 淋巴病毒、免疫缺陷病毒（HIV）等。

（5）职业因素。大量研究证明，煤油、焦油、沥青、菌类、石棉、芥子气、铬及砷化物、放射性物质、苯、联苯胺、B-苯类、羰基镍等有致癌性，如石棉工人中的肺癌和间皮瘤，氯乙烯聚合工人中的肝血管肉瘤及橡胶工人中暴露于溶剂的工人的髓性白血病等，均与职业有关。

（6）遗传因素。环境致癌物在人体组织中的作用无疑会随宿主遗传基因不同而改变，因而一些肿瘤具有家族性或遗传性。

（7）膳食与饮水因素。我国的患胃肠道癌症的人 65% 以上主要与膳食结构不当或饮水污染有关。

（8）刺激因素。慢性刺激及病症刺激与肿瘤的发生有密切的相依关系。

总之，恶性肿瘤的病因是错综复杂的，只要人们加强对肿瘤的认识，是可以控制癌症发病率的。

2. 防癌普查的重点人群

（1）宫颈癌。一般认为，对 20~70 岁的妇女，至少每隔 3 年进行一次宫颈检查或宫颈脱落细胞涂片检查，以期早期诊断，降低死亡率。

(2) 乳腺癌。一般要求在 35 岁以上的妇女中进行乳房 X 射线照片、红外线检查或乳腺 B 超检查, 如需确诊还应做病理切片, 这可使乳腺癌的死亡率降低 30%。

(3) 胃癌。一般在 40 岁以上的人群中进行, 以上消化道隐血珠作为初筛方法, 隐血珠患者应选用内窥镜检查方法。同时, 应用 X 射线双重对比效果更好。坚持每年检查一次。

(4) 大肠癌。一般在 40 岁以上的人群中进行。首先做直肠镜检、隐血检查及乙状结肠镜检查。普查发现的早期患者, 生存期长。

(5) 肝癌。以 35 岁以上的人群为主要普查对象, 选用生化检查和 B 超检查方法, 测定血清甲胎蛋白 (AFP)。有乙肝病 (病史达 10 年左右) 者, AFP 检测可使早期肝癌检出率增加, 可提高 5 年生存率。

(6) 肺癌。以 40 岁以上的人群为重要普查对象, X 射线拍片检查, 或做 CT 及活检, 以求确诊。

3. 恶性肿瘤的预防措施

(1) 一级预防: 查清病因, 提高机体防癌能力, 防患于未然。

① 针对病因预防效果最好。加强劳动保护, 减少、消除环境中的致癌因素。在煤矿、铁矿、石棉矿工作中采取湿式作业, 加强通风设施, 使环境中的致癌物浓度不超过容许浓度。加强个人防护, 防止摄入和接触有害物质, 如发现患矽肺, 应积极治疗并调换工作。

② 减少空气污染、饮水污染, 防止食物污染。主要是防止致癌微生物的感染或传播, 严格控制和监测食物添加剂。提倡科学的膳食结构, 烟熏及油炸食物尽量少吃或者不吃, 因其含有环芳烃类致癌物质。不吃霉变及发霉的粮食, 已知有二十多种霉菌及其毒素对实验动物有致癌作用, 如黄曲霉素是其代表, 我国高发食管癌、肝癌等与吃入含霉菌污染的食物有密切关系。营养素摄入不足或过多引起营养失调与肿瘤发生有密切关系, 膳食中的脂肪、蛋白质和碳水化合物的结构要合乎健康比例, 以植物性食物为主, 搭配合适的蔬菜, 避免高脂肪、高蛋白质、高热量饮食, 可以减少直肠癌、结肠癌、前列腺癌、胰腺癌、乳腺癌、子宫内膜癌、卵巢癌等的发生概率。

③ 合理使用药物, 如性激素类药物、含砷类药物、烷化剂、免疫抑制剂等使用不当, 会有一定的致癌性。

④ 某些日常化学药品, 如合成洗涤剂、杀虫剂、农药等, 据检测其具有一定程度的致突变性, 使用时应选择对人无害的品种。

⑤ 改变不良的生活方式, 如戒烟, 节制饮酒量。

⑥ 积极治疗因乙肝病毒、乳头瘤病毒等引起的各类疾病。

(2) 二级预防: 筛查癌前病患或早期癌症病例, 做到早发现、早诊断、早治疗, 以有效降低病死率。根据我国具体情况, 肿瘤防治机构提出应警惕的症状: 身体任何部位, 如乳腺、颈部或腹部出现逐渐增大的包块; 身体任何部位如舌、颊、皮肤等处没有外伤而发生经久不愈的溃疡; 不正常的出血或分泌物, 如中年妇女出现不规则阴道出血; 进食时出现胸骨后方闷胀、灼痛、异物感或进行性加重的吞咽不顺; 久治不愈的干咳, 声音嘶哑或痰中带血; 长期消化不良, 进行性食欲减退; 不明原因的消瘦; 大便习惯改变或便血; 鼻塞, 单侧头痛或伴有复视; 赘生物或黑痣的突然增大或伴有破溃; 无痛性血尿等。这些征象不一定是癌症, 但应尽早到医院检查, 以期早发现, 早治疗。

(3) 三级预防：对已患癌症患者，要减少其并发症，防止致残，提高生存率、康复率，以及减轻癌症引起的疼痛。在治疗过程中，预防转移和复发，防止并发症和后遗症，促使患者早日康复。

三、高血压危险因素及预防

高血压(Hypertension)是指以体循环动脉压升高为主要表现的临床综合征。目前我国采用国际上统一的高血压诊断标准：在未用抗高血压药情况下，收缩压大于等于 140mmHg 或舒张压大于等于 90mmHg 即可诊断为高血压。长期高血压是心血管疾病死亡的重要原因。

1. 高血压的概述

高血压可分为原发性和继发性两大类。其中，原因不明的高血压称为原发性高血压，约占高血压患者总数 95%。由某些明确独立的疾病引起的血压升高称为继发性高血压，在血压升高患者中约占 5%。长期高血压是心血管疾病死亡的重要原因。

2. 易患人群

经过科学实验反复论证，以下人群易患高血压：

- (1) 父母、兄弟、姐妹等家属有高血压病史者；
- (2) 肥胖者；酸性体质（体内负离子含量不足）者。
- (3) 过分摄取盐分者；
- (4) 过度饮酒者；
- (5) 孤独者，美国科学家最新的一项研究表明，孤独感会使年龄超过 50 岁的中老年人患高血压的概率增加，这项研究因此也证明朋友和家庭对人们的健康有益。
- (6) 过度食用油腻食物者，导致血液污浊。

3. 高血压的临床表现

按起病缓急和病程进展，可分为缓进型和急进型，以缓进型多见。

(1) 缓进型高血压

① 早期表现：早期多无症状，偶尔体检时发现血压增高，或在精神紧张，情绪激动或劳累后感头晕、头痛、眼花、耳鸣、失眠、乏力、注意力不集中等症状，可能系高级精神功能失调所致。早期血压仅暂时升高，随病程进展血压持续升高，脏器受累。

② 脑部表现：头痛、头晕常见。多由于情绪激动，过度疲劳，气候变化或停用降压药而诱发。血压急骤升高。剧烈头痛、视力障碍、恶心、呕吐、抽搐、昏迷、一过性偏瘫、失语等。

③ 心脏表现：早期，心功能代偿，症状不明显，后期，心功能失代偿，发生心力衰竭。

④ 肾脏表现：长期高血压致肾小动脉硬化。肾功能减退时，可引起夜尿，多尿、尿中含蛋白、管型及红细胞。尿浓缩功能低下，酚红排泄及尿素廓清障碍。出现氮质血症及尿毒症。

(2) 急进型高血压

急进型高血压也称恶性高血压，占高血压病的 1%，可由缓进型突然转变而来，也可起病。恶性高血压可发生在任何年龄，但以 30~40 岁最多见。血压明显升高，舒张压多在

17.3kPa (130mmHg) 以上, 有乏力口渴、多尿等症状。视力迅速减退, 眼底有视网膜出血及渗出, 常有双侧视神经乳头水肿。迅速出现蛋白尿, 血尿及肾功能不全。也可发生心力衰竭, 高血压脑病和高血压危象, 病程进展迅速多死于尿毒症。

4. 高血压病的分级

一级高血压就是收缩压在 140~159mmHg, 舒张压在 90~99mmHg。

二级高血压是指收缩压在 160~179mmHg, 舒张压是在 100~109mmHg。

三级高血压是收缩压大于等于 180mmHg, 舒张压大于等于 110mmHg。

单纯收缩期高血压就是收缩压大于等于 140mmHg, 舒张压小于 90mmHg。

5. 高血压病的危险信号

头疼: 部位多在后脑, 并伴有恶心、呕吐感。若经常感到头痛, 而且很剧烈, 恶心作呕。

眩晕: 女性患者出现较多, 可能会在突然蹲下或起立时发作。

耳鸣: 双耳耳鸣, 持续时间较长。

心悸气短: 高血压会导致心肌肥厚、心脏扩大、心肌梗死、心功能不全, 这些都是导致心悸气短的症状。

失眠: 多为入睡困难、早醒、睡眠不踏实、易做噩梦、易惊醒。这与大脑皮质功能紊乱及自主神经功能失调有关。

肢体麻木: 常见手指、脚趾麻木或皮肤如蚁行感, 手指不灵活。身体其他部位也可能出现麻木, 还可能感觉异常, 甚至半身不遂。

6. 高血压病的预防

(1) 合理膳食

高血压患者的要合理膳食, 饮食对于高血压患者时常重要。民以食为天, 合理的膳食可以使你不胖也不瘦, 胆固醇不高也不低。高血压病人应注意以下的饮食习惯。

① 果蔬。每天人体需要维生素 B、维生素 C, 可以通过多吃新鲜蔬菜及水果来满足。有人提倡, 每天吃 1~2 个苹果, 有益于健康, 水果还可补充钙, 钾、铁、镁等。

② 补钙。有人让高血压患者每天服 1g 钙, 8 星期后发现血压下降。因此应多吃些富含钙的食品, 如黄豆、葵花子、核桃、牛奶、花生、鱼虾、红枣、鲜雪里蕻、蒜苗、紫菜等。

③ 补铁。研究发现, 老年高血压患者血浆铁低于正常, 因此多吃豌豆、木耳等富铁食物, 不但可以降血压, 还可预防老年人贫血。

(2) 适量运动

运动除了可以促进血液循环, 降低胆固醇的生成外, 还能增强肌肉、预防骨骼与关节僵硬的发生。运动能增加食欲, 促进肠胃蠕动、预防便秘、改善睡眠。有持续运动的习惯, 最好是做到有氧运动, 才会有帮助。有氧运动同减肥一样可以降低血压, 如散步、慢跑、太极拳、骑自行车和游泳都是有氧运动。

(3) 戒烟限酒

吸烟会导致高血压。研究证明, 吸一支烟后心率每分钟增加 5~20 次, 收缩压增加 10~25mmHg。因为烟叶内含有尼古丁 (烟碱) 会兴奋中枢神经和交感神经, 使心率加快, 同

时也促使肾上腺释放大量儿茶酚胺,使小动脉收缩,导致血压升高。尼古丁还会刺激血管内的化学感受器,反射性地引起血压升高。

长期大量吸烟还会促进大动脉粥样硬化,小动脉内膜逐渐增厚,使整个血管逐渐硬化。同时由于吸烟者血液中一氧化碳血红蛋白含量增多,从而降低了血液的含氧量,使动脉内膜缺氧,动脉壁内脂的含氧量增加,加速了动脉粥样硬化的形成。因此,无高血压的人戒烟可预防高血压的发生,有高血压的人更应戒烟。

(4) 心理平衡

高血压患者的心理表现是紧张、易怒、情绪不稳,这些又都是使血压升高的诱因。患者可通过改变自己的行为方式,培养对自然环境和社会的良好适应能力,避免情绪激动及过度紧张、焦虑,遇事要冷静、沉着;当有较大的精神压力时应设法释放,向朋友、亲人倾吐或鼓励参加轻松愉快的业余活动,将精神倾注于音乐或寄情于花卉之中,使自己生活在最佳境界中,从而维持稳定的血压。

7. 高血压病的高血压禁忌

(1) 饮食禁忌

- ① 碳水化合物食品:蕃薯(产生腹气的食物)、干豆类、味浓的饼干类。
- ② 蛋白质食品:脂肪多的食品(牛、猪的五花肉、排骨肉、鲸鱼、鲱鱼、金枪鱼等)、加工品(香肠)。
- ③ 脂肪类食品:动物油、生猪油、熏肉、油浸沙丁鱼。
- ④ 维生素、矿物质食品:纤维硬的蔬菜(牛蒡、竹笋、豆类)。刺激性强的蔬菜(香辛蔬菜、芒荬、芥菜、葱、芥菜)。
- ⑤ 其他食物:香辛料(辣椒、咖喱粉)酒类饮料、盐浸食物(成菜类、咸鱼子)酱菜类、咖啡。

(2) 运动的禁忌

- ① 生病或不舒服时应停止运动。
- ② 饥饿时或饭后 1h 内不宜做运动。
- ③ 运动中不可立即停止,要遵守运动的步骤。
- ④ 运动中有任何不适现象,应即停止。

(3) 高血压病治疗方法

一旦被确诊患上高血压病后,必须按医嘱终生服用降压药物,否则后患无穷。

四、体股癣的危险因素及防治

体股癣是体癣和股癣的总称。

1. 概念

体癣是除毛发、掌跖、甲板及腹股沟以外的躯干和四肢皮肤的皮肤癣菌感染。在范围内均有流行,最常见于热带地区。可以在人与人、动物与人及土壤与人之间传播。家养动物最常引起体癣,其他易感因素包括本人患有头癣或足癣、与患者有密切接触、接触污染衣物或家具、免疫抑制、职业暴露或娱乐暴露等。常发生在暴露部位,但可以蔓延至

体表任何部位。

股癣是腹股沟部位的皮肤癣菌感染，特别是大腿根内侧和皱褶部位，严重者常可累及到腹部和臀部。在世界范围内均有流行，最常见于热带地区。

2. 临床表现

(1) 体癣：炎症反应的严重程度取决于致病菌和宿主的免疫应答，毛囊是感染的蓄积所，因此，毛囊丰富的部位会表现出更强烈的炎症反应。潜伏期一般 1~3 周。感染从侵入皮肤的部位离心性播散，中央消退，形成典型的大小不等的环状损害，也可为弓形、螺旋形等。皮损大多有鳞屑，若局部外用糖皮质激素制剂，鳞屑会减少或消失（难辨认癣）。自觉瘙痒和烧灼感。

体癣的其他临床类型包括深在性体癣、Majocchi 肉芽肿和叠瓦癣。深在性体癣是由于机体对皮肤癣菌的过度炎症反应所致（类似于头皮的脓癣），可以表现为肉芽肿或疣状损害。Majocchi 肉芽肿是由红色毛癣菌引起，其特征为毛囊周围脓疱或肉芽肿。常见于患足癣或甲癣并常刮腿毛的女性，感染毛发穿透毛囊壁后出现。皮损可以广泛，可能增殖，可见于免疫抑制者。叠瓦癣是由亲人性皮肤癣菌同心性毛癣菌引起的一种皮肤癣菌病。表现为同心性环状圈，大多环纹有白色翘起的鳞屑，其向心缘游离，而离心缘紧贴皮面，有时鳞屑脱落而遗有浅棕色的同心圆纹。

(2) 股癣：更多见于男性（阴囊可提供潮湿温暖的环境），常与足癣有关，其他易感因素包括肥胖和出汗过多。典型损害境界清楚，具有隆起的、红色的、附着鳞屑的活动性边缘，边缘可有脓疱或水疱。皮损起初为环形，可匍行性发展，可单侧或双侧发生。通常阴囊不受累，如果受累则需考虑皮肤念珠菌病。

3. 预防

对患者患有的手足癣、甲癣和头癣等应积极治疗，尽量避免与其他患者、有癣病的动物密切接触。避免间接接触患者用过的毛巾、浴盆等。对于股癣应穿宽松衣物、洗澡后充分擦干、减肥、洗烫被污染的衣物和床单以及局部使用散剂。

五、手足癣的危险因素及预防

手足癣（Tinea manus and pedis）是指皮肤癣菌侵犯指趾、趾间、掌跖部所引起的感染。在游泳池及公共浴室中穿公用拖鞋易感染足癣，手癣常由足癣感染而来。病原菌主要为红色毛癣菌、须癣毛癣菌及表皮癣菌等，近年来白念珠菌也不少见。

1. 手足癣的概述

手足癣是一种临床极为常见的发生于足和（或）手部的皮肤癣疾。由致病性丝状真菌感染引起，足癣较手癣更为常见。临床可分为角化型、水疱型、丘疹鳞型、间擦型和体癣型等数种，也可混合出现。本病有传染倾向，其发生于密切接触患者的手足部位和用品，如拖鞋、浴盆、拭脚布等有很大关系。手癣又常由患者自身的足癣传染而来。

2. 手足癣的手癣护理

(1) 适当抗炎治疗：一旦明确手部患有真菌感染，则应及时予以治疗，以免皮损范

围继续扩大或演变成慢性，通常在治疗上可外用掌灵膏进行涂抹，而对掌部皮肤干燥、脱屑明显的角化型手癣，在夏季可用 10%冰醋酸浸泡，每天 1~2 次，每次 15 min，具有良好的治疗效果。

(2) 注重手部护理：在冬季来临，而未发生皲裂前，应经常外搽油脂和防裂膏、护手霜等，加强手部防护。也可尝试将掌部增厚发硬的表皮稍稍削薄一些，然后浸泡在适度的热水中 10~20 min，以使皮肤软化。泡洗后外搽 15%尿素脂或 10%硫磺软膏等，以使皮肤滋润，皲裂缓解，疼痛减轻。一般温水浸泡 1~2 次，每周修剪掌皮 2~3 次即可。

(3) 减少外界刺激：鹅掌风患者应避免用肥皂洗擦，尽量避免接触有刺激性的物质，如洗洁精、肥皂粉及其他化学产品等，养成戴防护手套劳作的习惯。若患有足癣，应将足癣治愈，同时不共用面巾、浴巾，以免癣病自身传播。不与他人共用毛巾，则可避免相互传播。

3. 手足癣的自我诊断

(1) 患部皮肤干燥、脱屑，角化过度，以致明显增厚，冬季易皲裂。

(2) 患部出现群集或散在的深在水疱，不易穿破，痒感明显。水疱出现数日后自然吸收，表面脱屑。此起彼伏，反复发作。

(3) 足跟边缘常见呈环形或弧形状小片丘疹群。瘙痒明显，有鳞状脱屑。手掌心和指间也可发生，夏重冬轻。

(4) 足趾间常见有湿烂，表皮潮湿、浸软、色白，剥脱后可见基底鲜红而糜烂，瘙痒较重。可继发细菌感染而有恶臭。

4. 手足癣的注意事项

(1) 养成良好的卫生习惯，不穿他人的鞋袜，不用他人的毛巾、浴巾、不与他人共用面盆、脚盆。经常清洗手脚，保持手足清洁和合适的湿度。避免用手搔抓患部。

(2) 避免进食辛辣刺激性食物和发物，戒烟酒，饮食以清淡为宜，多吃些新鲜蔬菜和水果。

5. 手足癣的疾病预防

手足癣以预防为主，预防足癣要勤洗脚、勤洗鞋袜，保持鞋内的通风、干燥；不穿他人的鞋袜，不用与他人公用毛巾、浴巾、面盆、脚盆等。如果已经患了手足癣，不要抓搔患病的皮肤，接触了患处后一定要把手洗干净。如果患了手癣，在处理食物时还要带手套，以免污染食物。

手足癣多来自于搔抓足癣，股癣和头癣等的直接接触传染或甲癣及手背部体癣的蔓延。手癣的病原菌以红色毛癣菌为主预防手癣，在日常生活中应注意手部卫生，接触足癣后要勤洗手，同时用药物治疗足癣，杜绝病源。

措施一：平时要讲究个人卫生，不要用公用拖鞋、脚盆、擦布等，鞋袜、脚布要定期灭菌，保持足部清洁干燥。

措施二：手足多汗和损伤，往往是脚癣或手癣最多见的诱因之一，平时要减少化学性、物理性、生物性物质对手足皮肤的不良刺激，如果是患者少饮刺激性饮料，如浓茶、咖啡、酒类等，因为这些饮料激惹汗腺的分泌与排出，给表皮霉菌的易感性提供了有利的环境。

问题讨论：疾病种类众多，你还知道哪些呢？

第三节 远离毒品，珍爱生命

毒品是指国际禁毒公约规定的受管制的麻醉药品和精神药品。根据我国《刑法》第 357 条规定：毒品是指鸦片、海洛因、甲基苯丙胺（冰毒）、吗啡、大麻、可卡因，以及国家规定管制而被非法使用的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品，如杜冷丁、安纳加等。

我国于 1996 年颁布了《麻醉药品品种目录》和《精神药品品种目录》。前者包括鸦片、海洛因、杜冷丁等 118 种麻醉药品，后者包括甲基苯丙胺、咖啡因等 119 种精神药品。一切列入国家管制的麻醉药品和精神药品，一旦被非法使用便是毒品。

一、常见毒品

1. 鸦片。鸦片是从罂粟中提炼成的粗制品，形状不一，有圆球形、扁饼形、砖形或不规则形，呈棕色或黑色，俗称阿芙蓉或福寿膏。

2. 海洛因。提纯为吗啡，由吗啡经乙酰化改变构造而成海洛因（俗称白粉），白色结晶粉末。海洛因品种纯度不一，有浅棕色、白色，也有的混杂奶粉、糖或葡萄糖等物质，依纯度不同而以一号、二号、三号、四号海洛因区分，通常装入小纸包或以封口塑胶袋方式流通。吸食海洛因极易成瘾，成瘾后由于脑组织发生相应变化而极难戒掉，而且为了满足瘾癖，犯罪就难以避免。吸毒过量引起呼吸抑制可致人死亡。

3. 可卡因。可卡因是从非洲、南美洲灌木古柯叶中提炼出的生物碱，可作为局部麻醉药、血管收缩剂，有成瘾性。

4. 大麻。大麻是印度、墨西哥和哥伦比亚等地的植物制剂，一年生植株为单一茎草本，主根明显；多年生植株形如灌木。主要成分富含于叶及雌花。大麻植物顶端的树脂分泌物干燥后即为大麻制剂，价廉，是国外使用最广泛的毒品。

5. 冰毒。冰毒即无氧麻黄素，属于苯丙胺类中枢神经兴奋剂，白色透明结晶体，纯度高，毒性大，易上瘾，致幻能力强，毒性发作快，剂量大时会中毒死亡。冰毒对吸食者和社会的危害性，远甚于海洛因。

6. 摇头丸。摇头丸是致幻型苯丙胺类兴奋剂的统称，“冰毒”的衍生物，又称“狂欢丸”“狂喜丸”等。摇头丸通常为丸剂、片剂，形状多种多样，五颜六色，图案繁多，服用后作用于人的中枢神经系统，使人极度兴奋或产生错觉，摇头不止，行为失控，极易诱发精神分裂症，引发对自身的伤害，并导致危害社会的行为发生。

7. K 粉。K 粉的化学成分为氯胺酮，白色结晶性粉末，无味，易溶于水。滥用后易导致迷幻，产生错觉，麻痹人的神经系统。近年来，在一些歌厅、舞厅等娱乐场所发现了氯胺酮的滥用现象。

二、毒品对人类的危害

1. 吸毒对身心的危害

(1) 吸毒对身体的毒性作用。毒性作用是指用药剂量过大或用药时间过长引起的对身体的一种有害作用,通常伴有机体的功能失调和组织病理变化。中毒的主要特征有嗜睡、感觉迟钝、运动失调、幻觉、妄想、定向障碍等。

(2) 戒断反应。戒断反应是长期吸毒造成的一种严重的和具有潜在致命危险的身心损害,通常在突然终止用药或减少用药剂量后发生。许多吸毒者在没有经济来源购毒、吸毒的情况下,或死于严重的身体戒断反应引起的各种并发症,或由于痛苦难忍而自杀身亡。戒断反应也是吸毒者戒断难的重要原因。

(3) 精神障碍与变态。吸毒所致最突出的精神障碍是幻觉和思维障碍。他们的行为特点是围绕毒品转,甚至为吸毒而丧失人性。

(4) 感染性疾病。静脉注射毒品者因不消毒或公用注射器而遭受感染,最常见的有化脓性感染和乙型肝炎,更令人担忧的是感染艾滋病。此外,因毒品损害神经系统、免疫系统,还可造成各种感染。

2. 吸毒对社会的危害

(1) 对家庭的危害。吸毒者在自我毁灭的同时也在破坏自己的家庭,使家庭陷入经济困难甚至走向家破人亡的困境。

(2) 对社会生产力的破坏。吸毒导致吸毒者患身心疾病,丧失劳动力,影响工作,而对社会则是造成社会财富的巨大损失和浪费。同时,毒品还会造成环境恶化,缩小了人类的生存空间。

(3) 吸毒扰乱社会治安。吸毒会诱发各种违法犯罪活动,扰乱了社会治安,给社会安定带来巨大威胁。

三、青少年吸毒的原因

现实生活中,青少年吸毒已成为一个触目惊心的严重问题。来自国家禁毒委员会办公室的调查表明,我国最近几年青少年吸毒的比例始终在吸毒人口中占 80% 左右。许多青少年对冰毒、摇头丸等苯丙胺类毒品的成瘾性和严重后果缺乏了解,导致近年来吸食冰毒、摇头丸等苯丙胺类毒品的人员数量明显上升。在盗窃、抢劫、抢夺等多发性刑事治安案件中,由吸毒引起的已经占到 30% 左右,在一些毒品侵害严重的地区,这个数字甚至高达 60% 以上。毫无疑问,青少年已成为最易受到毒品侵害的“高危人群”,我国青少年禁毒的形势十分严峻。

青少年吸毒的原因是复杂的、多种多样的,有社会的原因,自身的原因,也有生理的、心理的等诸多原因。吸毒的原因主要有以下几种。

1. 好奇心理驱使。青少年身心发育尚未成熟,世界观、人生观尚未形成,思想幼稚,好奇是此年龄段的特有心理,对任何事物都存在强烈的好奇心和探索欲望。但是,青少年往往缺乏必要的科学文化知识和辨别是非的能力,当听说吸毒后“其乐无穷”时便想试一

试,从而一发不可收拾,被毒魔死死缠住不能自拔。有的青少年也知道吸毒有害,但在一试无妨的冒险、侥幸心理驱使下误入歧途。某些毒品犯罪分子正是利用了青少年这种好奇心,采用种种方法诱骗其吸毒、上瘾,使其成为长期的买毒客户。

2. 家庭环境影响。家庭环境在青少年的成长过程中起着重要的作用。良好的家庭环境可以促进和保障青少年身心的健康成长,不良的家庭环境则往往成为青少年违法犯罪的重要原因,尤其作为人生的第一任教师的父母的言行,更是直接影响着青少年的发育成长。本身言行不检点,甚至有吸毒行为的父母常常成为其子女的恶劣榜样,成为子女走上违法犯罪歧途的引路人。

3. 个人交友不慎。人作为“社会关系的总和”,必然和周围的人发生关系,进行交往,并在长期的交往中形成朋友等关系。交友在人生的道路上有着非常重要的作用。交上一个好的朋友,可以一生对自己的工作和生活产生良好的影响;交上一个坏的朋友,可能会影响自己的前途,使自己的一生黯淡无光。所以对于青少年来说,交友应当非常慎重,以免因交友失误而悔恨终生。从吸毒青少年的情况来看,其中相当一部分就是因为交友不慎走上吸毒歧途的。

4. 精神空虚所致。青少年阶段是人生的黄金时期,也是人生的“危险期”。在这一时期,青少年的人生观、价值观、世界观尚未定型,在生理上和心理上都不成熟,正在体验着人生最激烈的情绪变化。这一时期最易受外界的影响,一旦遇到生活困难、人际冲突、婚恋失败、升学就业受挫等挫折,就会灰心丧气,精神颓废,心灵空虚。为了弥补空虚的心灵,便去寻找各种刺激,而毒品就是一种可以在短暂时间内给人以强刺激的物品,因此,这些精神空虚的青少年往往会染上毒品,试图在毒品中寻找安慰,忘却烦恼。

四、拒绝毒品

禁毒的最好方法就是不吸毒,大学生应主动地拒绝毒品。

1. 充分了解毒品的危害性,认识到毒品对身心健康、事业前途、爱情婚姻、家庭幸福、社会文明安宁的危害程度,不能在毒品及贩毒分子的诱惑面前存有一丝一毫的好奇心。

2. 树立积极进取为社会有所作为的人生观,珍惜青春美好时光,把时间用在勤奋学习和工作上,用健康文明的精神生活充实自己的业余时间。

3. 注意选择娱乐场所和结交的朋友,不要光顾低级趣味的娱乐场所,不要和校外的陌生人交朋友,尤其不要轻易接受这些人有意送上的“好烟”,因为一些人就是由于吸“好朋友”或贩毒者送给的掺有毒品的香烟而成为吸毒者的,高职学生要养成不吸烟的良好习惯。

4. 要增强心理承受能力,高职学生应该懂得人生无坦途,在学习、工作、爱情、婚姻及家庭生活中遇到困难和挫折时,甚至在重大打击下,都能正确对待,要以顽强的意志和理性战胜眼前的困难,成为生活中的强者,而不要因为一时的无所适从和精神空虚去寻求不健康的精神刺激。

5. 大学生除了提高自身防毒能力外,还应为全社会禁毒工作做贡献,有责任向父母、兄妹、亲戚、朋友讲解毒品的危害,要敢于向禁毒机关或有关部门揭露毒品犯罪和吸毒行为。

问题讨论: 你对毒品的危害了解了吗? 如果身边有人服用毒品你该怎么做呢?

第四节 预防艾滋病

艾滋病又称获得性免疫缺陷综合征，是由人类免疫缺陷病素（即通常说的艾滋病病毒）感染人体，引起一系列免疫力遭到破坏、病死率极高的严重传染病。

一、传染源

传染源是艾滋病病毒感染者和艾滋病患者。病毒主要存在于他们的血液、阴道分泌物、精液、乳汁、伤口分泌物之中。

二、传播途径

艾滋病的传播途径主要是血液传播、性传播、母婴传播。人感染该病毒后不会立刻发病，其潜伏期平均为7~10年。

一般日常接触，如握手，拥抱，公用卫生间、电话、办公用品，一起进餐，游泳等都不会传染，唾液和蚊子叮咬也不传染该病。

三、临床表现

主要临床症状：感染者的免疫系统受到严重破坏，身体抵抗力急剧下降，出现各种感染和肿瘤，最后导致死亡。临床表现多种多样，如卡氏肺囊虫肺炎、疱疹病毒感染、隐孢子虫腹泻、结核及卡波西肉瘤等。

四、预防措施

负责任的行为是最佳的预防方法。虽然目前艾滋病仍是不治之症，不过，目前艾滋病经证实的传播途径只有三种，要预防它，其实亦极简单。

1. 谨慎性行为

任何与受感染人士发生的性行为都有可能传播 HIV。不过，如果你和你的配偶一生都只有对方一个性伴侣，那么双方自然不会经由性接触而染上艾滋病。为使你的家庭免受艾滋病威胁，你应注意下列几点。

- (1) 不要性滥交：性伴侣越多，越容易感染 HIV。
- (2) 若不能确定性伴侣是否已感染病毒，每次发生性行为时都要使用胶质的安全套，更应注意安全套的质量和正确用法，借以降低传染的概率。
- (3) 避免酗酒或滥用药物：酒精和药物，会使你失去理智和判断力，以致影响你的性行为。

2. 避免公用针筒

- (1) 远离毒品。
- (2) 切勿公用针筒注射毒品。
- (3) 就是未能戒除毒瘾而要公用针筒，亦必须先以漂白水 and 清水进行消毒。

3. 减少血液接触

不少疾病，如艾滋病、乙型肝炎等都会透过血液传染，因此，但凡处理伤口，你都要：

- (1) 避免皮肤、眼睛或口腔接触到别人的血液。
- (2) 先戴上用完好的胶手套，才替别人护理伤口。

4. 防止母婴感染

做母亲的，只有确保自己没有染上 HIV，才能令婴儿免受感染。假如夫妇未能确定彼此是否带有病毒，在决定怀孕前应先进行 HIV 抗体测试。

目前还没有治愈艾滋病的药物和方法，也没有有效的疫苗，但艾滋病是可以预防的，也是可以控制的。

问题讨论：你知道艾滋病的传播途径吗？和同学讨论一下该如何预防？

拓展阅读

养生就是养命

白天损耗，晚上修复。白天是放电，晚上睡觉是充电，晚上只充了 50% 的电，白天还要释放 100%，那剩余的 50% 哪来的，就得从五脏借。

五脏在古书中为五藏，是藏的意思，藏的就是人体的精华，精华就是身体储存的营养素，如果我们总是借，总是借，一般人借 15 年身体就垮了，所以年轻的时候什么感觉都没有，一到四五十岁了，病就全来了。

所以养生就是养命。

养生不能马上让你年轻 10 岁，而是 10 年后，你周围的人都老了 10 岁，而你还是今天的样子。

养生不能马上让你的病痊愈，而是 10 年后，你身边的人或许都已离去，而你还是今天的样子。

养生不能马上让你发财致富，而是 10 年后，身边的人都为治病破产到处借钱的时候，你衣食无忧逍遥自在。

不是危言耸听，而是现实中的现实！健康是一生中最大的财富！



第五章 现代救护技术

本章导读

在生命的长河中，意外伤害常有发生，由于是意外伤害，往往医生及专业人员不在现场。因此，自救互救显得格外重要。如交通事故、外伤、烧伤、中毒、虫兽咬伤、溺水、触电等。事故发生以后如果能得到及时而正确的处理，可以最大限度地减少伤员的痛苦，避免进一步的损害，争取时间，挽救生命。因此，掌握一些基本的、常用的急救知识和现代救护技术，在遇到意外事故时，不会惊慌失措，束手无策，从而获得自救。现场泛指一切事故发生的地点。现场急救的目的是抢救生命，防止继发性损伤，减少痛苦，为进一步治疗创造条件。

学习目标

1. 了解学习急救的意义。
2. 了解各类救护的方法。

第一节 心肺复苏

一、对心肺复苏（CPR）的认识

20 世纪 50 年代，西方建立了现代心肺复苏（Cardiopulmonary Resuscitation, CPR）的理论与技术，迄今为止，这一技术是全球最为推崇并广泛普及应用的急救技术。

1. 概念

针对呼吸、心搏骤停的病人,以人工呼吸代替病人自主呼吸,以心脏按压形成暂时的人工循环,并使病人心脏自主搏动的一种急救技术称为 CPR。

CPR 往往由第一目击者在现场就地、及时、徒手地施行,是对病人进行基础生命支持的一种救命的急救技术。

2. 意义

一般常温下,在发生呼吸心搏骤停的 4 min 以内进行正确、有效的 CPR,以维持基本生命体征,为专业人员的复苏、救治赢得宝贵时间,具有重要的医学价值和社会意义,所以抢救伤病员生命的“黄金时间”,是 4~6 min。

二、CPR 的简单原理

1. 呼吸道通畅原理

患者心跳呼吸停止后,全身肌肉松弛,舌肌和会厌松弛后坠,阻塞咽部。将头后仰,抬举下颌,使舌根上提,保持呼吸道通畅。

2. 口对口吹气给氧原理

正常人给患者吹气时,只要吹出气量较多(>700mL),氧含量基本上够用,吹出气体含少量的一氧化碳,可刺激呼吸中枢。心搏呼吸停止后,患者的肺处于半萎缩状态,首先给伤者缓慢吹气两口,以扩张肺组织,有利于气体交换。

心搏停止后,脑组织 4~6 min 后就会出现细胞坏死。因此必须迅速在人工呼吸的同时进行胸外心脏按压,以维持血液循环。多数情况下,现场 CPR 的顺序为保持呼吸道通畅、人工呼吸、人工循环(Airway、Breathing、Circulation,简称 ABC),即在开放气道下人工呼吸吹入呼出的空气,再进行胸外按压,将带有氧气的血液运送到全身各部。

三、2005 年国际心肺复苏指南的新要点

2005 年国际复苏联盟重新修订了 CPR 及 ECC(Error Correcting Code,中文名称是错误检查和纠正)的推荐方案,使其更实用于世界范围,通过更为早期、高质量的 CPR,使心搏骤停者的生存率得以提高。

复苏指南新要点如下。

1. 有效的心脏按压。进行 CPR 时,只有有效的心脏按压才可能产生适当的血流。急救人员要“用力 and 加速按压”,按压频率为每分钟 100 次,每次按压后使胸廓完全恢复到正常位置,压、放时间大致相等,应尽量控制中断胸外心脏按压的时间,因停止按压血流便会随之停止。

2. CPR 按压、通气比。建议对成人及婴幼儿心脏骤停者,所有单人 CPR 时,按压、通气比率为 30:2。

3. 人工呼吸。每次人工呼吸的时间应在 1s 以上,急救员应见到患者胸廓起伏,但应避免过度吹气或吹气过度用力。

4. 现场除颤。需电除颤时，应给予 1 次电击，而后立即进行 CPR，应该在给了 5 组 30:2 的 CPR（约 2 min）以后再检查心律。

5. 现场急救。当有一位以上的急救人员在场时，每两分钟急救人员应相互轮换按压，或每 5 个 CPR 循环后，急救人员应轮换“按压者”，轮换应在 5s 以内完成。

四、现场 CPR

1. 患者心搏呼吸骤停时的表现

- (1) 意识突然丧失。
- (2) 面色苍白。
- (3) 瞳孔散大。
- (4) 颈动脉搏动消失，心音消失。
- (5) 可有叹气样或抽气样呼吸，或有短暂抽搐，伴头眼偏斜，随即全身肌肉松弛。

2. 判断呼吸心搏是否骤停

要求尽早（15~30s 内）判断。

- (1) 判定患者有无意识。主要方法为：轻拍、高喊。若无反应则意识丧失。
- (2) 判断有无呼吸。主要方法为：维持气道开放位置，用耳贴近患者口鼻，听有无呼吸音，面部朝向患者胸部。观察其胸部有无起伏，并用面部感觉其口鼻有无气流吹拂。
- (3) 颈动脉搏动或心音消失判定患者有无脉搏。主要方法为：① 在开放气道的位置下进行（进行两次人工呼吸后）。② 手置于患者前额，保持头后仰，另一手触摸患者一侧颈动脉，判断有无搏动。
- (4) 瞳孔是否散大。主要方法为：分开患者上下眼睑，看双侧瞳孔有无散大（正常直径约 4mm）和对光反射。

一旦初步确定心搏呼吸骤停，立即向 120 及周围群众呼救。

3. 现场 CPR 的操作程序

(1) 将患者放置适当体位

进行 CPR 时，取仰卧位。患者头、颈、躯干平直无扭曲，双手放于躯干两侧。救护员跪于病员一侧。

方法：如患者面部向下，将其双侧上臂举过头，向上伸直，拉直双腿，抢救者一手托住颈部，另一手扶住髋部。躺在平整而坚实的平面上。

(2) 畅通呼吸道

先清理病员口鼻内的异物，使其畅通。再用仰头举颏法打开气道（方法：一手置于前额使头部后仰，另一手的食指与中指置于下颌近下颏处，抬起下颏。）

注意点：成人头后仰的程度为下颌角与耳垂连线垂直于地面（90°），儿童、婴儿分别呈 60°、30°的夹角。

打开气道后，可利用一听（呼吸的声音）、二看（胸部的起伏）、三感觉（气流拂面）的方法判断病员有无呼吸。如无呼吸，即可行人工呼吸。

(3) 口对口人工呼吸

- ① 在保持气道通畅和病员口张开的位置下进行。

② 用按于前额的手的拇指与食指，捏闭病员的鼻孔。

③ 抢救者深吸一口气后，张开口紧贴病员的嘴（要把病员的口完全包住），缓慢用力将气吹入病员口内，然后放开病员口鼻，使气流从口鼻排出。观察病员呼吸情况，准备进行下次操作。

④ 连续吹气两次，确认气道通畅后，再交替进行胸外心脏按压与口对口人工呼吸（按压与吹气的比例为 30：2）。

要点：

- 吹气量以胸廓上抬为准。
- 按压与吹气的比例为 30：2。

（4）人工循环——胸外心脏按压术

① 定位：按压部位在胸骨下 1/2 段。

② 施行按压：抢救者手掌根部横轴与胸骨的长轴重合，两手掌根重叠，上方的手扣住下方的手，下方手指上翘，掌心离开胸壁。抢救者双臂伸直，上身前倾，用上身的力量，垂直向下用力按压。重复此按压和放松动作，要求有节律性。

③ 新生儿、婴儿采用法：对体型较小者，用两拇指按压胸骨，两手环绕婴儿胸廓，其他手指支撑脊柱；对体型较大者，用双指法，用一手的中指加食指或无名指，用指尖按压胸骨。

做人工循环时注意：

- 垂直向下用力。
- 放松时，手掌不要离开定位点，但应尽量放松，使胸骨不受任何压力。
- 按压频率为每分钟 100 次。
- 按压深度成人患者 4~5cm；儿童、婴儿为胸廓前后径的 1/3~1/2。
- 婴儿按压部位：两乳头连线下 1cm。

（5）转由医务人员进行救治

在专业医务人员不能尽快到达现场的情况下，抢救者应发扬人道主义精神，尽自己最大努力延长抢救时间，如经 30~60 min 的抢救，伤病员的心搏仍未恢复，皮肤仍青紫，一般可以放弃救治。当急救车或专业医务人员到达后，可转由医务人员进行救治。

问题讨论：为什么我们要学习心肺复苏？抢救生命的“黄金时间”是多少？

第二节 创伤救护

一、概述

1. 概念

创伤是指各种因素造成机体的损伤。轻者造成体表的损伤、疼痛、出血；重者造成功能障碍、残废，甚至死亡。

2. 分类

按照皮肤完整与否分为开放性（不完整）和闭合性损伤（完整）。

复合伤：不同致伤原因同时或相继造成的不同性质的损伤。

多发伤：同一致伤原因同时或相继造成的多个部位的损伤。

3. 现场救护目的

保护伤口、减少出血、维持生命、固定骨折、防止或延缓伤情恶化、便于快速转运。

4. 原则

- (1) 先判断伤员和自身是否安全，自己尽可能先有保护性措施。
- (2) 全面、重点了解伤情，迅速准确查体。
- (3) 判断意识、呼吸、循环体征，检查伤口、头、脊柱、胸腹、四肢包括患肢的感觉、运动和血循环，并及时呼救。
- (4) 动作轻、快、准，防止加重损伤。
- (5) 先救命，后治伤；先重伤，后轻伤：不可忽视沉默的伤员。
- (6) 对出血者迅速进行有效的止血。
- (7) 包扎（头、胸腹、四肢）；固定（颈椎、胸腰椎、四肢），再次检查患肢的感觉、运动和血循环。
- (8) 加强人文关怀，保存好伤员的物品。
- (9) 必要时及时转运。

二、止血

1. 概念

血液是维持人体生命的重要物质。成人的血液约占体重的 8%。止血是创伤现场救护的基本任务。

2. 出血的分类

(1) 内出血：深部组织和内脏损伤后，血液留于体内，体表看不到出血，常常易被忽视，所以只要怀疑有内出血者（有失血的全身表现），强调绝对静卧休息、制动、镇静，防止加重损伤。必须重视病情，必要时进行 CPR，要及时呼救和转运就医。

(2) 外出血：外伤后血管破裂、血液流出体外。

3. 失血的全身表现

面色苍白、口渴、出冷汗、手足湿冷、乏力、心慌气紧、脉搏细速、表情淡漠、神志不清甚至昏迷。

4. 止血材料

最好用无菌敷料、止血带，紧急情况下可选用相对干净的材料（毛巾、衣物等）。

5. 止血方法

(1) 指压止血法

用手指压迫伤口近心端的动脉阻断血运，是一种短暂的止血（10~15 min）方法，用

于出血量较多的伤口，有快速止血的作用。

要点：患肢抬高，位置准确，力量适中。

① 颞浅动脉压迫点

用于头额部的出血，压迫同侧耳屏稍前方的颞浅动脉。

② 面动脉压迫点

面部出血时，压迫同侧咬肌前缘与下颌骨相交处的面动脉。

③ 肱动脉压迫点

上肢（上臂远段）出血，在上臂中段内侧向后外压迫肱动脉。

④ 尺、桡动脉压迫点

腕、手部的出血，压迫腕部掌面两侧的尺、桡动脉。

⑤ 指掌侧固有动脉压迫点

手指的出血，压迫同指根部两侧的指掌侧固有动脉。

⑥ 股动脉压迫点

下肢大出血时，用拳头或掌根压迫同侧腹股沟韧带中点偏内侧下方的股动脉。

（2）包扎（加压包扎）止血法

用敷料或棉垫直接压住伤口或伤口周围（伤口有较深的异物或骨骼折断端外露时），再用绷带或三角巾进行包扎或加压包扎来止血。

要点：

① 抬高患肢。

② 伤口浅表的异物予以去除后包扎，刺入体内的异物予以保留，骨骼折断端外露时，伤口周围加垫后间接加压包扎。

③ 敷料覆盖超过伤口边缘 3cm 以上。

④ 被血浸湿的敷料不要丢弃，应再在上面加盖敷料或棉垫。

（3）加垫屈肢止血法

四肢没有骨折时，用于腋窝、肘窝和腋窝的出血。在腋窝、肘窝或腋窝处垫上绷带卷或棉垫，并屈曲相应关节压迫此处的血管止血，再用绷带等固定该关节。准确记录时间，每 50 min 放松 3~5 min。

（4）填塞止血法

用于伤口较深较大、出血多的伤员。用敷料等塞入伤口内，再加压包扎。留敷料的一角在伤口外并记录塞入敷料的数量。

（5）止血带止血法

肢体大出血或离断时采用的一种止血、救命的方法。

要点：

① 用于四肢大出血且其他止血方法都无效时。

② 部位：上臂上 1/3 段；大腿的中上段。

③ 抬高患肢，伤口处用指压止血和直接压迫止血法。

④ 在局部加垫，有表式、气囊止血带最好，没有时可选用宽布带作为止血带。禁用铁丝、电线、绳索等。

⑤ 松紧适度，以伤口刚不出血为度。

⑥ 在明显部位准确标记时间，每 50 min 放松 3~5 min，放松时用指压止血和直接压迫止血法。

⑦ 此类伤员优先转运。

三、包扎

1. 目的

保护伤口，止血、止痛。

2. 材料

三角巾、绷带或相对干净的衣物、毛巾等做成类似三角巾、绷带的材料。

3. 要求

- ① 不冲洗伤口（烧烫伤除外），抬高患肢。
- ② 压迫伤口要严密，对敷料的包扎要牢固，松紧适宜。
- ③ 刺入体内较深的异物或骨折端外露的伤口不直接包扎。
- ④ 打结避开伤口。
- ⑤ 只要不是肢端受伤，应将肢端外露。
- ⑥ 检查肢端的感觉、运动和血循环。

4. 绷带包扎方法

（1）环形包扎法

用于较短的伤口包扎，是所有绷带包扎的基础。

要点：压住敷料，绷带起端稍作斜形环绕第一圈，将起始处的一角留于环形圈外并反折，压于第二圈下，继续加压环绕肢体 4~5 圈，每圈压住前一圈，绷带缠绕边缘要超出敷料边缘。

（2）螺旋包扎法

用于包扎粗细均匀部位的较长伤口。不需要重叠时则为蛇形包扎法。

要点：先环形包扎 2 圈，以后每次重叠于上一圈约 1/3~1/2

（3）螺旋反折包扎法

用于包扎粗细不均匀部位的较长伤口（前臂、小腿）。

要点：先环形包扎 2 圈，在螺旋的基础上每圈都反折一次（以左手拇指压在绷带上面的正中处，右手将绷带反折继续缠绕并拉紧）。不要在伤口处反折。

（4）回反包扎法

一般用于断肢残端的包扎。

要点：先环形包扎 2 圈，一手压住绷带，另一手在残端处反复反折，加压包绕压住残端的敷料，再用螺旋包扎法固定反折的绷带。

（5）“8”字包扎法

用于腕、踝等关节处的包扎，包扎后关节可有适当的活动度。

要点：从腕、踝部开始，先环形包扎 2 圈，经过关节的上下行“8”字形缠绕，最后

用绷带尾端在关节近侧打结固定。

5. 三角巾包扎法

先用敷料压迫伤口，再用三角巾或三角巾做成带状（三角巾带）或做成燕尾状（梯形片包扎后在外面）包扎和固定。

（1）头顶帽式包扎法

用于头部损伤的包扎。

要点：将三角巾底边折叠两横指宽，顶角向后对准枕后正中，折叠的底边边缘置于眉弓上缘，两底角分别齐耳上向后压住三角巾顶角并过枕后下方交叉达对侧，再绕向前压住折叠边缘打结。将顶角向后拉紧折叠后掖入枕后部交叉内。

（2）头部风帽式包扎

用于面部、耳部或同时伴有头部损伤的包扎方法。

要点：将三角巾的底边中点和顶角各打一结，两结的距离为前额到枕后的弧线长度，顶角结放在前额正中，底边中点结在后正中，将三角巾套在头部，向下拉紧包住头部和面部。两侧底边向外反折后绕下颌前方，向后在枕后的结的上方收紧打结。

（3）眼部包扎法

要点：将三角巾折叠成约 6~7cm 宽度的带状。以左眼为例，包扎患者左眼时，救护员左手持三角巾约 1/4 处，右手持三角巾约 1/2 处，左手放在前额中部，两手间的三角巾盖住左眼，右手拉住三角巾向同侧耳下向后绕过枕后最低处，再绕向对侧耳上向前压住左手的三角巾到同侧耳上。将左手持的三角巾向下反折压住额部的三角巾从健侧耳上向后绕逆枕后最低处与患侧耳上的三角巾收紧打结。

如包双眼，右手操作过程相同，将左手持的三角巾向下反折时压住右眼，从右侧耳下向后绕过枕后最低处与左侧耳上的三角巾收紧打结。

（4）单肩包扎

要点：将三角巾折叠成 90°夹角的燕尾状，夹角对准伤侧颈部正侧方，将燕尾底边两角绕同侧上臂上段收紧并打结，分别将两燕尾角从前胸和后背拉向对侧腋下收紧并打结。

（5）双肩包扎

要点：将三角巾折成约 100°夹角的燕尾状，夹角正对颈后正中，两燕尾角分别披于两肩上，绕腋下向后分别与燕尾底边两角收紧打结。

（6）单胸包扎

要点：将三角巾披于伤侧胸部，顶角放在伤侧肩上向后。将三角巾的底边边缘反折后绕向背部收紧打结，再将伤肩上的绳用力下拉，与背后横带打结。

（7）双胸包扎

要点：将三角巾折成约 100°夹角的燕尾状，夹角正对颈前正中，两燕尾顶角披于双肩向后，将燕尾两底角向后收紧在背部打结，形成一横带，再将燕尾的绳带在背部绕横带反拉向上，与另一燕尾角收紧打结。

（8）腹部包扎

要点：将三角巾底边向上、顶角向下横放在腹部，两底角向后围绕腰部收紧打结。顶角从两腿间向后向上拉紧，与两底边形成的横带打结。

（9）单臀包扎

要点：将三角巾折成约 60°夹角的燕尾状，夹角朝下，正对伤侧大腿外侧中线，燕尾两底角围腹部收紧在对侧腰部打结，燕尾的两顶角在大腿内侧收紧打结。

（10）手、脚包扎

要点：三角巾展开平放，患者手（脚）平放于三角巾中部，指（趾）尖指向顶角，将各指（趾）间用敷料隔开，将顶角向掌根部返折后盖住手背或脚背形成梯形，以指（趾）尖为顶点，将梯形上底边两侧分别返折至同侧掌边缘，再将两侧的三角巾从手（脚）背部交叉，绕腕（踝）部后打结。

（11）膝部包扎

用于不伴骨折的膝部伤处包扎。

要点：将三角巾折成适当宽度（约 10cm）的带状，中段斜放在膝部，两端向后包绕膝部向前在前方分别压住布带的上下边缘，再绕向后方收紧打结。

（12）悬臂带

用于上肢（肘部骨折一般不用）、肩部、锁骨等损伤时支持固定患侧上肢，以减少活动、减轻疼痛、防止加重损伤。

① 大悬臂带

要点：将三角巾的底边朝向颈侧部，底角披在患侧肩上，顶角处位于患肢肘后方。

将三角巾包住前臂及腕、掌部，朝下的底角向上提到健侧肩部，使腕略高于肘，两底角在颈后收紧打结，肘部顶角打结或向前返折用别针固定，形成悬臂带。

再用另一个三角巾折成带状，将悬臂带和患侧上臂束于胸部。

② 小悬臂带

前臂无损伤或已经有外固定时可将大悬臂带换成小悬臂带。（三角巾折成带状，绕颈部悬吊前臂中远 1/3 段）

四、骨折固定

1. 概念

骨折指骨的连续性和完整性中断。

2. 骨折的表现

（1）一般表现：疼痛、肿胀、功能障碍。

（2）专有表现：畸形、假关节、骨擦感。

3. 固定的目的

（1）制动。

（2）便于搬运。

4. 固定的注意事项

（1）了解伤员意识、呼吸、脉搏和出血情况，检查肢端的运动、感觉和血循环。

（2）止血、包扎之后固定。

（3）最好有 2 人以上操作，不复位，不冲洗。

(4) 用于固定的材料应超过骨折处的上下两个关节。且不与皮肤直接接触,关节和骨突出部位要加垫,肢端尽量外露。

(5) 四肢骨折时内外两侧最好均安放夹板,以防旋转。

(6) 先固定骨折的上端、后固定下端,再按身体由近向远固定,系带不要放在骨折处,尽量用宽带固定。

(7) 在夹板的边缘打结,松紧适度。

(8) 固定后,一般置下肢于伸直位、上肢于屈曲位。

(9) 再次检查肢端的运动、感觉和血液循环。

(10) 收拾好伤员的私人物品。

5. 不同部位骨折(脱位)的固定

(1) 上肢及上肢带骨

① 锁骨

骨折后因患肩的活动引起折端移动而出现疼痛。现场处理主要是制动,即采用悬臂带固定患侧上肢。没有材料时可以将患者衣服返折托起患肢,达到固定的目的。

② 上臂(肱骨干)

- 加垫后将超肩、肘的夹板置于上臂外侧(最好内侧再有一个从腋下到肘部长的夹板);
- 用宽带固定骨折的上端和下端;
- 屈肘略大于 90° ,用悬臂带固定;
- 若无夹板,可用硬纸板、书籍等代替或直接将上臂固定在患者胸壁上。

③ 肘部

骨折后一般处于半屈肘位,骨折都周围有动静脉、神经,容易被损伤,故不能像其他上肢损伤一样将之置于屈肘位。置患肢半屈肘位,将上臂和前臂分别固定在胸部和腹部,固定后取卧位。

④ 前臂

加垫后用超肘、腕关节的夹板固定,屈肘略大于 90° ,并用悬臂带固定。

(2) 下肢骨折

① 大腿骨(股骨干)

加垫后于下肢外侧放置从腋下至外踝的夹板;最好在内侧放置从大腿根部到内踝长度的夹板,内侧无夹板则用健肢代替,用7~9条宽带固定。若无夹板,可将健肢向患肢靠拢,两腿间加垫后用5条宽带固定。为防止下肢外旋,踝部用“8”字包扎法固定两足并在足背打结。

② 小腿(胫/腓)骨

加垫后于下肢外侧放置夹板,长度为从髌至外踝;最好在内侧放置从大腿根部到内踝长度的夹板,用5条宽带固定。若无夹板可将健肢向患肢靠拢,两腿间加垫后用4条宽带固定。

(3) 肋骨骨折

根据骨折肋骨数目的多少选用不同数量的三角巾带,从下向上呈叠瓦式将胸部束紧,

固定骨折片区。在伤员呼气末束紧三角巾带。有反常呼吸者，在骨折片区先加厚棉垫再固定。

(4) 脊柱骨折

在脊柱的椎管内有脊髓和马尾神经，若固定和搬运不当，可引起永久性的瘫痪或死亡，故应格外重视。若环境安全，在可能的情况下尽量不移动患者，等专业人员来处理。只有在必要时才积极进行固定、制动和搬运。

① 颈椎骨折

一人将伤员头部向头顶的方向稍牵引，稳定颈椎在中立位，另一人用手掌测量从锁骨到下颌角的距离，以此来制作或调节颈托的高度，上好颈托并固定好。现场可用毛巾、衣物等卷成卷围住颈后和颈两侧以限制颈部的活动，不要压住前方的气管。

② 胸腰椎固定

保持脊柱在一条轴上不发生旋转和弯曲活动，将伤员平移、侧翻或滚动到硬的担架上。用布带分别固定伤员的头、胸、腹、髋、膝和踝部，身体后方空虚处加垫，并将上肢固定于胸前或固定胸腹部时同时固定于躯体的两侧。

(5) 骨盆骨折

骨盆受到外力碰撞后易发生骨折。处理时取仰卧位，屈髋屈膝后双膝下放置软垫，再用三角巾从臀后向前绕骨盆收紧，在下腹打结固定，最后在两膝间加软垫，用宽带捆扎固定。

五、伤员的搬运和护送

正确的搬运和护送伤员可以让伤员得到及时有效的救治，挽救生命、减轻或避免伤残。若搬运和护送不当，会加重损伤，甚至造成不可逆的瘫痪或死亡。若现场安全，专业人员能够及时到达现场，一般不要搬运伤员。

1. 搬运伤员的目的

让伤员脱离危险现场，尽早获得专业治疗。

2. 搬运方法

(1) 徒手搬运

对有些轻伤员或者现场没有其他搬运材料的紧急情况下可用徒手搬运法，包括拖行法、扶行法、抱持或背负法、爬行法、杠轿式搬运。

有颈椎损伤的伤员要用四人搬运方法，一人专门固定头颈部；没有颈椎损伤的可以不专门固定头颈部，用三人搬运方法。

有条件者先戴颈托，四人都单膝跪下，一人双手托住并适当轴向牵引头颈部两侧，另外三人在伤员的同一侧用手分别将伤员的肩背部、腰臀部和膝踝部托住，双手掌要伸到伤员的对侧，步调一致地托起伤员，搬运到安全的地方或担架上，固定后再运送。

(2) 担架搬运

只要条件允许，尽量用担架搬运。强调脊柱、骨盆骨折的伤员要用硬担架。

担架搬运护送的原则和注意事项：

① 迅速判断环境和伤情，动作准、快、柔，先救命后治伤。

② 先对伤员进行止血、包扎和固定。

③ 搬运要有明确的目的地，伤员应头在后脚在前，上下坡或楼梯时要保持伤员的水平状态。

④ 一般取卧位，昏迷者头偏一侧，有脑脊液耳、鼻漏时应头高 30°便于引流。

⑤ 随时观察伤情并及时处理。

六、身体主要部位的损伤及其他常见损伤

1. 颅脑损伤、脑组织外溢的现场处理

(1) 及时判断环境的安全与否并了解伤情。

(2) 及时呼救，平卧伤员，检查伤员的气道、意识、呼吸和脉搏。

(3) 对昏迷伤员要迅速清理呼吸道异物，头偏一侧。

(4) 无呼吸心跳者要及时施行 CPR。

(5) 有头部伤口者要包扎处理。

(6) 有耳鼻流血、流液者，侧卧位，出血侧向下，不能堵塞流血、流液，头略高，便于引流。

(7) 有脑组织外溢者，不能回纳。用保鲜膜、敷料等覆盖后套上环形圈，再用碗等容器扣在环形圈上，最后用头部包扎法固定碗。

2. 开放性气胸的现场处理

处理原则：立即将开放性气胸变成闭合性气胸。

(1) 立即用较厚的敷料在呼气末紧压在伤口上。

(2) 用三角巾带或布带绕胸固定后在健侧打结。

(3) 用三角巾行侧胸或全胸包扎。

(4) 伤员取半卧位。

3. 肠外溢现场处理

腹部内脏组织外溢者不能回纳，以免引起严重的感染。

(1) 立即用保鲜膜等盖住肠管组织，并加盖敷料。

(2) 用三角巾等做成适当大小的环形圈套在肠组织周围。

(3) 用碗等扣在环形圈上保护肠组织。

(4) 用三角巾带或布带等缠绕腹部将碗固定于腹部，于健侧打结。

(5) 用三角巾行腹部包扎。

(6) 将平卧的伤员下肢屈曲，固定膝关节。

4. 伤口异物的现场处理

(1) 浅表的异物可去除后包扎固定。

(2) 进入体内较深的异物不能拔出，也不能压入深层，异物太长时可考虑截断远段。用绷带卷等放在异物两侧固定，用三角巾带或绷带包扎固定绷带卷。

5. 肢体离断的现场处理

(1) 立即抬高患肢，使用指压法止血，同时用大量的敷料压住残端止血。

(2) 回返式包扎残端伤口, 如果离断肢体有部分组织还相连, 则直接包扎并按骨折固定法处理。

(3) 多数为大出血(除断指), 还需用止血带止血。

(4) 上肢用悬臂带固定, 下肢伸直位固定。

(5) 离断肢体的处理。这是挽救断肢(指)再植成功的重点, 未完全离断的肢体, 先用无菌敷料或干净布料覆盖, 然后用小夹板或替代品进行临时固定, 在固定过程中对连接断肢与躯体的组织不要过度牵拉和扭曲, 以避免影响断肢的血液供应而发生继发性损伤。对完全断离的肢体, 在转运前应先用无菌敷料或清洁的布料包好, 防止继发性污染。现场离医院较远需长途运送者或在炎热季节, 为了减缓伤口的细菌繁殖和断离肢体的细胞代谢, 需对断肢冷藏保存。方法是将断肢用无菌敷料或清洁布料包好后, 外套塑料袋, 以防止冰水渗入, 然后在其周围放些冰块冷藏。但要注意, 严禁将断肢直接放在冰水中保存。经现场处理和对离断肢体妥善保存后, 尽快送有条件进行断肢再植的医院进行治疗

问题讨论: 你知道在止血时近心端指的是哪部分吗? 和同学探讨一下。

第三节 意外伤害和突发事件

一、地震

地震是地球内部介质局部发生急剧的破裂, 产生地震波, 在一定范围内引起地面震动的现象。四川省甘孜州、阿坝州、凉山州和攀枝花等地属地震多发地区。

1. 救护原则

- (1) 先近后远。先救近处的人, 再救远处的人。
- (2) 先挖后救, 挖救结合。
- (3) 先救命后治伤。
- (4) 对开放性伤口给予包扎, 骨折应予固定。
- (5) 检伤分类。分清轻重缓急, 有效实施抢救运送。
- (6) 加强人文关怀, 积极开展心理支持工作。

2. 现场救护

- (1) 对埋在瓦砾中的幸存者, 先建立通风孔道, 以防窒息。
- (2) 挖出后应立即想办法保持其呼吸道通畅。及时检伤, 并做相应处理。避免伤及脊髓。
- (3) 因恐惧, 伤员原有的心脏病、高血压可加重或复发, 引起猝死, 对其要特别关注。
- (4) 身处危险环境中的自救。

设法避开身体上方不结实的倒塌物、悬挂物或其他危险物，用砖石、木棍等支撑，以防余震时再被埋压。扩大周围的活动空间。不要随便动用室内设施。不要大喊大叫，应保存体力用敲击的方法求救。闻到煤气及有毒异味时，要用湿衣物捂住口鼻。保护和节约使用饮用水、食物。

3. 各种场所的避震

躲避原则：震时就近躲避，震后迅速撤离到安全地方，是应急避震较好的办法。就近选择形成三角空间的地方躲避；逃离危险场所；避开易发生次生灾害处；切断危险源；避免人为事故。

（1）在室内避震

- ① 迅速躲在空间小的地方。
- ② 不要跳楼和站在窗边，不要到阳台上去。

（2）在学校、公共场所避震

- ① 听从指挥，就近在桌旁或牢固物旁蹲伏，避开悬挂物，用书包等保护头部。
- ② 迅速有序撤离，不乘坐电梯。
- ③ 在行驶的汽车内，抓牢扶手，降低重心，躲在座位附近。

（3）在户外避震

- ① 选择开阔地蹲下或趴下；不要乱跑，避开人多的地方；不要随便返回室内。
- ② 避开高大建筑物和危险物及危险场所。

二、火灾

在各类自然灾害中，火灾是一种不受时间、空间限制，发生频率较高的灾害。火灾既是“天灾”，也是“人祸”。应充分重视，积极防范。发生火情时，火场烟雾的蔓延速度是火的4~6倍，火灾中被浓烟熏死呛死者，是被火烧死者的几倍。在一些火灾中，被“火烧”死的人实际上先被烟气中毒窒息死亡后再被火烧的。

1. 救护原则

要根据情况，因地制宜开展救援。

（1）报警

发生火灾，立即向“119”报警。报警内容：起火单位、地址、燃烧物质、起火原因、或是大小、进入火场路线及联系人姓名、电话等，并派人到路口接应消防车进入火场。

（2）火灾

初期阶段火势较弱，范围较小，应及时采取有效措施，迅速将火扑灭。可使用灭火器、水等使燃烧物迅速冷却，也可使用窒息、扑打等方式灭火。

（3）撤离

人若被火围困，应想办法尽早撤离。起火后10~15 min，一氧化碳已经超过人体接触的允许浓度，空气中氧含量下降，火场温度近4000℃，应在15 min内逃生。

① 匍匐前进，逃出门外。火初起，烟雾大，热气烟雾上升，应弯腰低头或匍匐前进，用湿口罩、毛巾捂住口鼻，逃出门外。若火势来自门外，开门前应先用手探查门的温度，

如已发烫,不应开门。

② 浸湿外衣,冲下楼梯。楼梯已着火,火势尚不很猛烈时,披上浸湿的外衣、毛毯或棉被冲下楼梯。

③ 利用阳台或坚固的绳索下滑。

④ 被迫跳楼时要缩小落差和利用缓冲垫。

2. 现场救护

(1) 迅速转移伤员。救护人员作好自我保护后立即将伤员置于安静通风凉爽处,解开衣领、腰带,适当保温。

(2) 立即抢救生命。保持呼吸道通畅,对呼吸心跳骤停者实施 CPR。

(3) 气体中毒的救治。立即将中毒人员转移至空气新鲜流通的地方,等待救援。

(4) 保护创面。迅速脱去或顺衣剪开病员的衣服,摘除饰物,暴露创面并用清洁的被单或衣服简单包扎,尽量不要弄破水泡,防止创面污染。严重烧伤者不要涂抹任何药物,伤员口渴可饮淡盐水。

三、水灾

1. 概念及分型

洪灾:暴雨、融冰、融雪或水库、堤坝决口引起的地面水漫流和土地淹没造成的灾害。

涝灾:长期降雨或暴雨不能及时排入河道沟渠而形成地面积水造成的灾害。

渍灾:土壤中水分过多,不能及时排除,影响农作物的生长造成的灾害。

潮灾:有潮汐和台风、温带气旋等强烈天气系统形成超常潮水引起的灾害。

我国是水灾的多发国。

2. 自救与互救

(1) 洪水到来前关掉煤气阀和电源总开关,贵重物品放于高处。采取必要的防御措施:① 堵塞门的缝隙;② 门槛外堆放沙袋。受到洪水威胁,要迅速向高的地方转移。在被洪水包围的情况下,要尽量用船只、木筏、门板、木床等,做水上转移。

(2) 洪水不断上涨应储备水、食物和必要的生活用品。收集一切可以发求救信号的物品。如果来不及转移,也不要惊慌,要立即爬上屋顶、楼房高屋、大树、高墙,做临时避险,等待救援。但须注意不要躲在高大树下或跑到山岗的顶部,以免遭雷击,更不要独自游水转移。

(3) 如果被洪水冲到,要保持头脑清醒,并尽快抓住水中的漂浮物或岸边的树根、树枝,使自己脱险。

(4) 在山区遇到山洪。应避免渡河,以防被山洪冲没,还要防范山体滑坡、滚石、泥石流损害。

(5) 发现高压线铁塔倾倒、电线低垂或折断时,要远离避险,不可触摸或接近,防止触电。

(6) 在城市的马路上行走,水深 20 cm 以上、流速每秒超过 2 m 的地方尽量绕行,或多人手挽手结伴行走。要注意跟着别人走过的路走,小心别掉进被冲走井盖的下水道。

(7) 避难时,多吃些高热量的食品,如巧克力,饼干等,喝些热饮料,以增强体力。带上必需的饮用水,千万不要喝洪水,以免感染上疾病。可以带上手电,哨子等物品发出求救信号,以引起营救人员的注意。

(8) 驾车遇洪水时,车头迎向洪水方向,紧关车窗。

(9) 洪水过后,要服用预防流行疾病的药物,以避免发生传染病。

四、泥石流

泥石流是指在山区或者其他沟谷深壑,地形险峻的地区,因为暴雨暴雪或其他自然灾害引发的山体滑坡并携带有大量泥沙及石块的特殊洪流。泥石流具有突然性及流速快,流量大,物质容量大和破坏力强等特点。发生泥石流常常会冲毁公路铁路等交通设施甚至村镇等,造成巨大损失。

1. 形成条件

泥石流的形成需要三个基本条件:有陡峭的便于集水集物的适当地形;上游堆积有丰富的松散固体物质;短期内有突然性的大量流水来源。

2. 应急要点:先救人,后救物

(1) 发现有泥石流迹象,应立即观察地形,向沟谷两侧山坡或高地跑。

(2) 逃生时,要抛弃一切影响奔跑速度的物品。

(3) 不要躲在有滚石和大量堆积物的陡峭山坡下面。

(4) 不要停留在低洼的地方,也不要攀爬到树上躲避。

(5) 不要再闯入已经发生滑坡的地区找寻损失的财物。

(6) 不要在滑坡危险期未过就回发生滑坡的地区居住,以免发生再次滑坡带来危险。

(7) 滑坡已经过去,马上参与营救其他遇险者。

(8) 滑坡已经过去,在确认自家的房屋远离滑坡区域、完好安全后,方可进入生活。

3. 灾后防病

发生泥石流以后,灾区的卫生条件差,特别是饮用水的卫生难以得到保障,首先要预防的是肠道传染病,如霍乱、伤寒、痢疾、甲型肝炎等。另外,人畜共患疾病和自然疫源性疾病也是洪涝期间极易发生的,如鼠媒传染病:钩端螺旋体病、流行性出血热;寄生虫病:血吸虫病;虫媒传染病:疟疾、流行性乙型脑炎、登革热等。

灾害期间还常见皮肤病:浸渍性皮炎(“烂脚丫”“烂裤裆”)、虫咬性皮炎、尾蚴性皮炎。

意外伤害有:溺水、触电、中暑、外伤、毒虫咬螫伤、毒蛇咬伤、食物中毒、农药中毒等。

4. 注意事项

泥石流和水灾后易出现疫情,灾区群众应注意预防传染病。注意饮食和饮水卫生,养成良好的生活习惯是预防传染病的关键。灾区群众要把好“病从口入”关,不要喝生水,饭前便后要洗手,不用脏水漱口或洗瓜果蔬菜,不要食用发霉、腐烂的食物,淹死、病死

的家禽家畜要深埋，掌握“勤洗手、喝开水、吃熟食、趁热吃”防病口诀。

同时要注意搞好环境卫生，不要随地大小便，及时清理粪便和垃圾，不能直接用手接触死鼠及其排泄物；此外，室外活动时要尽量穿长衣裤，扎紧裤腿和袖口，防止蚊虫叮咬，暴露在外的皮肤可涂抹驱蚊剂。灾区群众要积极配合卫生防疫人员的消毒工作，在外劳动时应注意防止皮肤受伤。

五、交通事故

1. 概述

交通事故是全球意外伤害中最常见的，其中以公路交通事故最多。

2. 现场救护原则及方法

- (1) 排除险情紧急呼救保护现场转运伤员：急救呼救“120”“110”“122”。
- (2) 切勿立即移动伤员，除非处境会危及生命。
- (3) 防止汽车滑动。
- (4) 呼救同时，现场人员立即检伤并行相应处理和伤情分类（见表 5-1）。
- (5) 事故发生后应尽量保护现场，以便给事故责任划分提供可靠证据。
- (6) 恶性交通事故时，要在抢险指挥部统一领导下，有计划、有组织地抢救。

表 5-1 伤情分类

| 类 别 | 程 度 | 标 志 | 伤 情 |
|-------|-----|-----|--|
| I 度 | 危重伤 | 红色 | 颅脑损伤、大出血、昏迷、各类休克、严重挤压伤、内脏伤、张力性气胸、颌面部伤、颈部伤、呼吸道烧伤、大面积烧伤（30%以上） |
| II 度 | 重伤 | 黄色 | 胸部伤、开放性骨折、小面积烧伤（30%以下）、长骨闭合性骨折 |
| III 度 | 轻伤 | 绿色 | 无昏迷、休克的头颅损伤和软组织伤 |
| 0 度 | 致命伤 | 黑色 | 按有关规定对死者进行处理 |

六、晕厥

晕厥，俗称晕倒。它主要是因为一时性大脑缺血而致的瞬间知觉丧失。其发生往往与体位突然改变有关。其特点是突然发生、很快消失，所谓“来得快，去得快”，数秒后或调整姿势后可自动恢复。晕厥必须与昏迷区分开来。如经常发生晕厥，则应去医院检查寻找原因。

1. 原因

体位性晕厥是最常见的。它是由于身体位置突然发生改变，如从平卧突然下床、坐起；蹲位突然站起；或在阳光下站立时间过久而造成。

这是由于平卧时，血管的紧张性低，可满足脑部血液供应，当体位突然改变时，血管紧张度来不及调整，又有重力关系，使大脑暂时缺血而致晕厥。

有些青年男性，在清晨起床排尿时也可发生晕厥，称“排尿性晕厥”。

2. 症状

发作前，病人一般无特殊症状，或自觉头晕、恶心，很快即感到眼前发黑，全身软弱无力而倒下。此时，病人面色苍白、四肢发凉，脉细而弱，血压下降。上述情况，持续时间很短。

排尿性晕厥如跌倒，有时易造成头部外伤。

3. 现场救护原则

- (1) 迅速让病人平卧，头部可略放低。
- (2) 保持室内空气清新，维持病人呼吸通道畅通，解开衣领、腰带。
- (3) 有条件的予以吸氧，监测呼吸、循环体征。
- (4) 如经以上处理不见好转，应拨打急救电话“120”，请医生救治。

七、一氧化碳（煤气）中毒

1. 概述

一氧化碳（CO）中毒俗称煤气中毒。中毒后支配人体运动的大脑皮质最先受到麻痹，使人无法实现有目的的自主运动，故中毒者无法进行有效的自救。

2. 中毒症状

根据伤员的临床症状轻重程度可分为轻度、中度、重度三型（见表 5-2）。

表 5-2 一氧化碳中毒症状一览表

| 程 度 | 症 状 |
|------|---------------------------------------|
| 轻度中毒 | 头痛、共晕、耳鸣、全身无力、恶心、呕吐、心悸 |
| 中度中毒 | 以上症状+面色潮红、口唇樱桃红色、躁动不安、呼吸脉搏加快 |
| 重度中毒 | 以上症状+面色呈樱桃红色、昏迷、各种反射消失、大小便失禁、肺水肿、呼吸衰竭 |

3. 现场救护原则

- (1) 排除险情，做好自我保护。严禁在现场打电话、点火和开启照明设备。
- (2) 发现伤员，立即将门窗打开或将伤员移至空气新鲜处。
- (3) 立即拨打“120”呼救。
- (4) 较轻的伤员注意保暖，给其含糖茶等热饮料。
- (5) 有条件可吸氧。
- (6) 对呼吸、心跳骤停者施行 CPR。
- (7) 急呼煤气公司排故。

八、溺水

溺水时，水随呼吸进入呼吸道和肺内，阻碍气体交换，通常称为水窒息，少数因寒冷、惊吓或水的刺激引起喉部反射性痉挛，造成窒息缺氧。淹溺的进程很快，一般 4~7 min 就

可因呼吸心跳停止而死亡。

1. 概述

(1) 溺水致死的原因

大量异物进入呼吸道引起梗塞或惊恐寒冷使喉头痉挛致呼吸道梗阻而窒息。

(2) 海水、淡水淹溺

海水为高渗,使血中水分大量进入肺泡腔造成严重肺水肿,致心衰死亡。淡水淹溺时,大量水分进入血液循环,血液被稀释,出现低钠、低氯、低蛋白血症及溶血致死。

2. 现场救护原则和方法

(1) 水中救护

① 应立即呼救。

② 救护员有能力,可下水救护,迅速接近落水者,从其后面靠近,托住落水者的头部,采用仰泳姿势,将其带至安全处。不要被慌乱挣扎中的落水者抓住。

③ 有条件的采用漂浮脊柱板救护。

(2) 岸上救护

① 将伤员的头偏向一侧,清除气道异物,保持其通畅,检查呼吸、脉搏。

② 给予控水,救护员立即取半跪姿势,将溺水者的腹部放在大腿上,使头部下垂,轻拍其背部,或采用海氏腹部冲击法。若控水效果不佳,不要为此而耽误时间,应在稍加控水后再检查呼吸、脉搏。

③ 如呼吸、心跳骤停,立即施行 CPR。

④ 不要轻易放弃抢救,特别是低体温情况下,直到专业人员到达。

⑤ 现场救护有效,伤员恢复心跳、呼吸,可用干毛巾擦全身,自四肢躯干向心脏方向摩擦,以促进血液循环。

九、触电

1. 概述

电击伤俗称触电,是电流通过人体所致的损伤。多是人体直接接触电源所致,也可能是被高压电或雷电击伤。

2. 症状

轻者有惊吓、发麻、心悸、头晕、乏力,一般可自行恢复。重者出现强直性肌肉收缩、昏迷、休克、室颤,低压电流可引起室颤甚至心跳骤停,高压电流主要伤害呼吸中枢,导致呼吸停止。

有局部烧伤的体征。

3. 现场救护原则和方法

(1) 切断电源,保护自己,在确定伤员不带电后立即救护。

(2) 紧急呼救,及时检伤及相应处理,必要时施行 CPR。

十、烧、烫伤

1. 概述

烧、烫伤是生活中常见的意外。轻者损伤皮肤，出现肿胀、水泡、疼痛；重者皮肤烧焦，甚至血管、神经、肌腱等同时受损，危及生命。呼吸道、消化道也可烧伤。

2. 症状

受伤处皮肤可有红、肿、热、痛，感觉过敏、迟钝或消失，水泡、水肿、皮肤弹性差等。全身表现：口渴，烦躁不安，尿少，脉细快，血压下降，四肢厥冷、发绀、苍白，呼吸快。

3. 现场救护

(1) 原则

先除伤因，脱离现场，保护创面，维持呼吸道畅通，再转送医院。

(2) 方法

- ① 冷清水长时间冲洗或浸泡伤处，同时呼救。
- ② 迅速剪开取下伤处的衣、饰物，不可剥脱。
- ③ 严重口渴者，可口服少量淡盐水、淡盐茶水或烧伤饮料。
- ④ 包扎保护创面，根据患者的情况进行止血、固定和包扎，必要时施行 CPR 并及时就医。

4. 强酸强碱伤害

常见强酸有硫酸、硝酸、盐酸，强碱有氢氧化钠、氢氧化钾等化学物品。

(1) 症状

硫酸烧伤的伤口呈棕褐色，盐酸、石碳酸烧伤的呈白色或灰黄色，硝酸烧伤的呈黄色。

局部剧痛，皮肤溃烂；若酸、碱类通过口腔进入胃肠道，则可烧伤消化道黏膜甚至发生穿孔。严重烧伤可引起伤员休克。

(2) 急救方法

- ① 脱离现场，被少量强酸、碱烧伤，立即用纸巾、毛巾蘸吸，并用大量流动清水冲洗局部 15 min 以上。
- ② 被大量强酸、碱烧伤，立即用大量流动清水冲洗局部 20 min 以上，冲洗时将伤员被污染的衣物脱去。
- ③ 消化道烧伤的伤员，可服蛋清、牛奶、豆浆、面糊、稠米汤或服用氢氧化铝凝胶保护消化道黏膜。严禁洗胃。
- ④ 如眼部被灼伤，在送医院途中仍要冲洗眼部。
- ⑤ 启动 EMS，获得专业急救。

十一、高原病

1. 概述

高原病即高原反应，指未经适应的人迅速进入 3000 m 以上的高原地区，由于大气压

中氧分压降低,机体对低氧环境耐受性降低,难以适应而造成缺氧,由此引发一系列的高原不适应症。

除了高原缺氧的因素之外,还有恶劣天气如风、雨、雪、寒冷和强烈的紫外线照射等,都可以加剧高原不适应并引发不同的高原适应不全症。

2. 分类

高原病分为急性高原反应、急性高原肺水肿、急性高原脑水肿。

(1) 急性高原反应

① 一般表现为:头疼、头晕、眼花、耳鸣、全身乏力、行走困难、难以入睡等症状,严重者出现腹胀、食欲不振、恶心、呕吐、心慌、气短、胸闷、面色及口唇发紫或面部水肿等症状。

② 严重高原反应的症状

- 剧烈头痛、心慌、气短、胸闷、食欲不振、恶心、呕吐、口唇指甲紫绀。
- 意识恍惚,认知能力骤降,主要表现为计算困难。
- 出现幻觉,感到温暖,常常无目标地跟随在他人后面行走。

③ 预防措施及减轻症状的药物

- 进入高原前严格体检,严重贫血、高血压、明显心、肝、肺、肾等疾病者,不宜进入高原。
- 肥胖者出现高原病的机会一般较体瘦者大。
- 初入高原,一般在登山活动中不宜在一天内上升超过 1000 m。
- 在进入高原前两天开始至进入高原后三天内,预防性地口服一些药物可减轻高原反应症状,如红景天等。
- 进入高原,还要注意饮食合理,吃易消化的食品,禁止饮酒。饮酒后心力衰竭和高原脑水肿的机会大大增加。

④ 现场急救原则和方法

- 减少活动,卧床休息,注意保暖。
- 立即吸氧。
- 转至低海拔区治疗。
- 口服药物以减轻高原反应症状,如红景天、硝苯地平。适量镇静剂、多种维生素及氨茶碱等。
- 不能及时好转者急送医院。

(2) 急性高原肺水肿

常见的重性高原病,发病率在 3% 左右。一般在 4000 m 以上发生,常在登山后 3~48 h 急速发病,迟者在 3~10 天发病。重要的诱因是寒冷、劳累、抵抗力下降造成呼吸道感染。

当出现头疼、胸闷、不同程度地咳嗽(初起干咳,以后有痰)、呼吸困难不能平卧,重者咯粉红色泡沫痰,抢救者将耳朵贴近患者胸壁可听到肺部水泡样呼吸声(湿口音)。此时病人惊恐不安、心慌、口唇面部紫绀,严重看血尿或逐渐神志不清。严重的肺水肿病情可迅速恶化,数小时内病人昏迷、死亡。

急救方法:

- ① 绝对半卧位休息，两腿下垂。
- ② 立即充分吸氧，用含有 50%~70% 酒精的氧气，流量 6~12 L/min。
- ③ 立刻口服速尿片 40 mg、硝苯地平以减轻肺水肿。
- ④ 防治上呼吸道感染，可用抗生素加地塞米松 4 mg（仅口服一次）。烦躁不安时，可用少量镇静剂。
- ⑤ 注意保暖，发现感冒初起症状，立即服用抗感冒药。若两天以后再服抗感冒药，一般已无效。
- ⑥ 严禁大量饮水。
- ⑦ 经初步急救，病情稳定后，迅速转移至海拔较低处。
- ⑧ 一旦呼吸、心跳骤停时，立即施行 CPR。

（3）急性高原脑水肿

高原脑水肿是另一种重性高原病，发病急，常在夜间发病，发病率低，但死亡率高。症状：除早期高原反应外，还有剧烈头疼、呕吐甚至喷射性呕吐；逐渐神志恍惚、定向力差、个别人出现抽搐、大小便失禁，最后嗜睡至昏迷。少数人可出现视网膜出血。

判断是否发生脑水肿，正确的判断方法是让病人半卧位，嘱其按指令用手指指自己的鼻、耳朵、眼睛等，看其动作能否准确。一旦不能，说明可能发生了脑水肿。

急救方法：

- ① 易地治疗，移至海拔较低处。
- ② 吸氧，氧流量 2~4 L/min。
- ③ 立即送医院，给予药物治疗及抢救。
- ④ 保持呼吸道通畅，必要时气管内插管。
- ⑤ 预防呼吸性碱中毒最有效的方法就是用报纸卷成圆锥状，在锥尖处撕开一个直径 1~2 cm 的小孔，将圆锥状的报纸紧贴面部，使呼出的气体再度吸回来，以改善体内的酸碱度，纠正呼吸性碱中毒。

十二、气道异物梗阻

1. 概述

气道异物梗阻即呼吸道被食物或其他异物堵塞。成人尤其是老年人多于儿童，气道异物梗阻的识别是抢救成功的关键。

2. 症状

突然剧烈呛咳、声嘶或不能说话、呼吸困难、紫绀。特殊表现：患者极度不适，一手常呈“V”字状紧贴于喉部，苦不堪言。

3. 现场救护原则

（1）发生窒息，应采取急救措施，不要着急送医院，尽快解除呼吸道的阻塞。可使用咳嗽法、腹部冲击法（海氏手法）、背部叩击法、手指掏取法。

（2）解除梗阻后，对呼吸停止者进行人工呼吸。

（3）紧急呼救。

腹部冲击法:

- ① 抢救者站在病人背后,用双臂环抱病人的腰部。
- ② 伤员弯腰、低头张口以便使异物排除。
- ③ 手握空心拳,拳眼顶住病人上腹部脐上2横指处。
- ④ 另一手紧握拳,快速向后、向上作5次冲击。
- ⑤ 也可自行冲击或将腹部压在坚硬物如桌边、椅背等处冲击。
- ⑥ 对不清醒的患者可用仰卧位冲击。

十三、醉酒

酒精的化学名称叫乙醇,对中枢神经系统先兴奋后抑制。严重时,可引起呼吸中枢的抑制甚至麻痹,而且对肝脏也有毒性。一旦酒醉,先出现兴奋现象:红光满面、爱说话、语无伦次,行走不稳以致摔倒;呕吐、昏睡、颜面苍白、血压下降,最后陷入昏迷,极严重的甚至可造成死亡。

1. 急救措施

(1) 浸冷水。当酒醉者不省人事时,可取两条毛巾,浸上冷水,一条敷在后脑上,一条敷在胸膈上,并不断地用清水灌入口中,可使酒醉者渐渐苏醒。

(2) 敷花露水。在热毛巾上滴数滴花露水,敷在酒醉者的脸上,此法对醒酒止呕吐有奇效。

(3) 多喝茶。沏上些绿茶(浓一些为好),晾温后多喝一些。由于茶叶中所含的单宁酸能分解酒精,酒精中毒的程度就能减轻。

2. 注意事项

(1) 轻度醉酒的人,经过急救,睡几个小时后,就会恢复常态。

(2) 空腹喝酒还能引起低血糖症,此时应多喝点温糖开水。

(3) 醉酒后禁忌喝醋水。要注意保缓和卧床休息。

(4) 如出现抽搐、痉挛时,要防止咬破舌头。

(5) 如果重度醉酒已陷入昏迷,绝不能将醉酒昏迷的同学送去睡觉,而是应该快速将其送至医院进行抢救,否则后果十分严重。

问题讨论: 你对生活中的常见突发情况都了解了吗?能正确处理吗?

第四节 新生军训意外伤害事故预防

军训是根据《中华人民共和国兵役法》和《中共中央关于教育体制改革的决定》的要求进行的,是高等院校的改革教育内容,学生接受国防教育的基本形式;是培养“四有”人才的一项重要措施;是培养和储备我军后备兵员及预备役军官,壮大国防力量的

有效手段。

一、军训的目的

军训的目的是通过严格的军事训练提高学生的政治觉悟，激发爱国热情，发扬革命英雄主义精神，培养艰苦奋斗，刻苦耐劳的坚强毅力和集体主义精神，增强国防观念和组织纪律性，养成良好的学风和生活作风，掌握基本军事知识和技能。

二、军训的意义

促进学生的全面发展，其表现在教育要全面关注人的生命，关注人的身体与精神，使青年学生体格和知识教育和谐并存。“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”。军训以其特有的方式对青年学生的专业学习发挥了积极的促进作用。其主要作用有：军训培养了青年学生锻炼身体，增强体质的自觉意识，军训时间虽短，但经过刻苦训练，身体素质发生了很大变化，身体强壮了，精力充沛了，学习效率得到了提高；紧张有序的军训生活节奏使青年学生学会了科学利用时间。军人的铁的纪律和挤时间的“钉子精神”，使大学生们受到启发，从“时间就是胜利”的至理名言中，找到了成功的秘诀——科学地利用时间搞好专业学习；军训调动了青年学生的学习积极性。每当被问到军训的最大收获时，许多大学生道出了他们的心声：军训使他们获得了攀登书山、搏击学海的勇气和毅力。他们在军训中得到了启迪：明知学海无涯，偏要竞舟苦渡；明知书山险峻，总要奋力攀登。与惊涛搏击，与激流抗争，历尽艰险，矢志不移

三、军训意外伤害预防措施

1. 做好准备工作。出门前要认真检查军训服装，穿戴整洁整齐。
2. 装束合适。迷彩服里的体能衫如果洗了还没干，最好用一件吸汗性好的棉制背心代替，否则你的迷彩服很快会晒出盐。袜子最好穿棉制运动袜，鞋子里面再垫一块软鞋垫，这样脚后跟会舒服一点。
3. 注意补充水分。以运动饮料和茶水、盐水最佳，不要拼命喝白开水或矿泉水。
4. 注意补充营养。军训后体力消耗极大，早上一定要吃好！这个时候不要亏待自己，多吃一些肉类、蛋类，最好还多喝点汤菜类，同时注意补充各种维生素。
5. 注意防病。大汗淋漓后不要急于喝水，应该稍微休息片刻再补充水分，以免对肠胃突然加重负担造成伤害。全身大汗淋漓后，不能马上冲凉水澡，以免全身毛孔迅速闭合，体内热量不能散发而滞留体内，引起高热。
6. 注意防晒。出门前半小时就要涂防晒霜，它也需要时间吸收。防晒霜要随身带，一般是两个小时就要涂一次。正确的步骤是先用吸油面纸擦干净脸，再涂防晒霜，不过军训出汗很多，只要教官让你休息你就涂；含有防护 UVA 功能的会比较好，比如还带有 PA 字样的防晒霜。
7. 不要硬撑。军训中要讲“坚持再坚持”，但如果实在支持不下去，一定要休息，千万不要硬撑，特别有脑、心、肺功能疾病的同学，要及时向老师反映，退出军训，千方百

计防止意外发生。体质较差的同学也要注意，有病或不适要随时就医。

8. 按时作息。军训期间按时作息，养精蓄锐，为漫漫军训路打下坚实的基础。

9. 注意沟通。军训生活中要学会与军事教官、辅导老师、同学沟通，有困难要学会虚心向同学和老师请教。如：着军装、走军步、站军姿、叠军被等。

10. 预防到位。自备藿香正气液、风油精、十滴水、仁丹、清凉油等药品可以减少中暑或不适。

问题讨论：和同学讨论军训的重要性，如何预防军训中的意外伤害。

本章小结

我国的经济在高速发展，人们的生活方式也变得更加丰富，但是人们在衣、食、住、行中常常会遇到如：车祸、骨折、割伤、刺伤、头、胸、腹损伤、触电、溺水、摔伤等意外伤害。面对这些伤员，早一分钟自救或使他们得到抢救，就会减少一份伤残的可能，就会得到一线生的希望。古人常曰：救人一命胜造七级浮屠，功德无量。其意义重大。所以，学习一些急救知识意义重大而深远。

【案例精选一】

国道上一大型货车突然完全失控，在撞倒中心隔离墩后驶入对向车道，与一满载乘客的中巴车迎面相撞，并双双坠入路基下3米的水塘，部分乘客被抛出车窗外而落水。

分析：

(1) 附近村民目睹了车祸经过，应如何紧急呼救？

(2) 医疗救援人员赶赴事故现场后应立即进行哪些方面的评估？如何快速判断危重伤病员的情况？

(3) 现场救护中需遵循哪些原则？

(4) 试述现场检伤分类的方法及其意义？

(5) 一伤员被从水中救起后不省人事，检查无呼吸、颈动脉搏动消失，应如何施救？怎样判断施救效果？

(6) 一伤员头颈部受伤，颈后疼痛、活动受限，躯体被卡在变形的车座之间，在救出该伤员的过程中应重点注意什么问题？如何正确搬运此类伤病员？

(7) 试述重伤病员在转运途中的救护要点？

分析如下：

(1) 立即拨打“120”急救电话以启动紧急救援系统；以简洁的语言清晰地告知事故的确切地点，指出周围明显标记和最佳路径；说明事故原因、现场情况及其严重程度、伤病员人数及存在的危险、现场已采取的救护措施等；告知现场联系电话和联系人。在呼救的同时迅速展开现场急救。

(2) 应立即评估事故原因、现场环境,并快速评估危重伤病情况。主要从对意识、气道、呼吸、循环等几方面的快速评估以判断伤病情况,及时发现危及生命的伤病状况以利于尽早施救。

(3) 先排险后施救;先重伤后轻伤;先施救后运送;急救与呼救并重;转送与监护急救相结合;紧密衔接、前后一致。

(4) 在快速完成现场危重病情评估后,根据实际情况,对病人的头部、颈部、胸部、腹部、骨盆、脊柱及四肢进行全身系统或有针对性的重点检查,注意倾听病人或目击者的主诉以及有关细节,重点观察伤病员的生命体征及受伤与病变主要部位的情况。根据伤员出现的临床症状和体征可将伤情分为四类——轻度、中度、重度和死亡,分别应用绿色、黄色、红色、黑色标记以利于快速识别和分类处理。检伤分类的意义:在现场伤员多、伤情复杂而人力、物力、时间有限的情况下,检伤分类有利于急救工作有条不紊地进行,使不同程度伤情的病员都能尽快得到及时、恰当的处理,达到提高存活率、降低病死率的目的。

(5) 立即实施徒手心肺复苏术,如有条件应太早除颤。复苏有效的指征:心跳恢复,可触及大动脉搏动;面色(口唇)由紫绀转为红润;出现自主呼吸(规则或不规则),或由机械通气呼吸恢复正常, $SpO_2 > 95\%$;瞳孔由大变小,并有对光反应或眼球活动。

(6) 重点注意保护颈部,避免引起或加重脊髓损伤。搬运及转送过程中予以颈部制动,最好使用颈托以保护颈椎,保持脊柱轴线稳定。应采取三人或多人搬运法,使头部、躯干成直线位置,严防颈部前屈或扭转。使用硬质担架,避免颠簸,勿摇动伤者的身体。

(7) 伤员进入救护车,救护人员要充分利用车上设备对伤员实施生命支持与监护:
①观察病情,密切观察病人的症状和体征。②使用监护和救护设备,使用心电监护仪对伤员进行持续心电监测;对气管插管伤员必要时使用呼吸器,保证有效通气。③各种管道的护理,包括输液管、气管插管、胸腔引流管、导尿管等各种管道必须按要求加以保护,同时要保证各种管道的通畅和无菌操作。④正确实施院前急救护理技术,包括 CPR、体外除颤、气管插管、静脉穿刺、胸腔穿刺引流、导尿术等。⑤做好抢救、观察、监护等有关医疗文件的记录。

【案例精选二】

李某,男,72岁,在家里观看足球比赛电视实况转播时突然倒在沙发上,家人呼之不应,急打120求救。假如你作为120急救人员,面对此病员。

分析:

- (1) 院外急救的主要护理工作有哪些?
- (2) 在伤员转运途中,应做好哪些监护?

分析如下:

(1) 当意外发生时,救护人员赶赴现场,在救护中,护士将配合医生共同完成救护任务。主要护理工作包括:护理体检,急救护理措施实施,转运和途中监护。护理体检包括询问病史,了解症状、体征以及对伤者进行护理体检等。护理要点包括体位的安置,建立有效的静脉通路。掌握脱去病人的衣服等技巧。转送与途中监护则主要包括担架搬运,

救护车运送注意事项及途中监护等。

(2) 伤员进入救护车, 救护人员要充分利用车上设备对伤员实施生命支持与监护:

①观察病情, 密切观察病人的症状和体征。②使用监护和救护设备, 使用心电监护仪对伤员进行持续心电监测; 必要时进行气管插管使用呼吸器, 保证有效通气。③各种管道的护理, 包括输液管, 气管插管, 胸腔引流管, 导尿管等各种管道必须按要求加以保护, 同时要保证各种管道的通畅和无菌操作。④正确实施院前急救护理技术, 包括 CPR, 体外除颤, 气管插管, 静脉穿刺, 胸腔穿刺引流, 导尿术等。到达医院急诊科后, 对已采取的急救措施, 用药情况, 各种管道及目前状况等要向接诊医师提供详细的书面记录材料及口头交班。

【案例精选三】

XXX 公路距收费站约 1500m 左右处因车祸致一人受伤, 救护人员赶到现场检查后发现, 受伤者神志清楚, 呼吸、脉搏尚正常, 口咽部未见明显异物及出血, 仅诉有点心慌, 左上肢疼痛难忍, 其左前臂可见外伤出血; 左下肢小腿前面见创面约 8cm 左右, 可见渗血, 疼痛明显; 受伤者病情复杂, 其左上肢前臂、左下肢小腿在现场不能排除骨折。

分析:

- (1) 你作为救护者, 该如何实施急救?
- (2) 救护的主要程序是怎样的?
- (3) 实施急救时有哪些注意事项?

分析如下:

(1) 应该迅速对受伤者的左前臂伤口进行急救止血。对受伤者左下肢小腿创面进行包扎处理, 以保护伤口、减少污染、帮助止血和减轻疼痛。将受伤者左上肢、左下肢进行简单的固定后再迅速地送往医院治疗以免造成伤员残废。

(2) 救护的主要程序是先止血、再包扎、再固定、最后进行搬运。

(3) 止血时先用加压包扎法, 如遇大动脉出血或采用加压包扎后不能有效控制出血时选用止血带止血法。止血带止血时应当注意: ①部位要准确, 扎在伤口近心端, 尽量靠近伤口。②压力要适当, 上肢时压力为 300mmHg 左右, 下肢时压力为 500mmHg 左右。③衬垫要垫平, 避免勒伤皮肤。④时间要缩短, 总时间不能超过 5h。⑤标记要明显, 注明上止血带的时间。⑥定时要放松, 每隔 1h 放松止血带一次, 2~3min 后在稍高处再上止血带。

包扎的注意事项是:

- ① 包扎要牢靠, 松紧适宜。
- ② 保持肢体功能位, 皮肤皱褶处与骨隆突处加衬垫。
- ③ 包扎方向宜从远心端向近心端。

固定的注意事项是:

- ① 夹板固定时其长、宽需与骨折肢体相适应。
- ② 夹板不可直接接触皮肤, 应衬以棉垫或其他软织物等衬垫。

③ 固定松紧适宜、牢固可靠，并避免影响血液循环。

搬运注意事项是：

① 动作轻巧、敏捷、步调一致，避免震动，减少痛苦。

② 根据不同伤情和环境采取不同搬运方法，避免再次损伤和意外伤害。

③ 搬运过程中注意观察伤势和病情变化。

下 篇

高职学生心理健康教育





第六章 心理健康概述

本章导读

随着社会的不断进步，经济的快速发展，现代人身上背负了越来越多的诸如生活、工作、学习等方面的压力。压力越大，就越容易出现心理方面的问题。因此，在现代生活中，心理健康显得尤为重要。作为祖国未来的大学生，肩负着实现中华民族伟大复兴的历史重任，保持一个健康的自我是大学生实现这一重任的基础。但是一些调查统计显示，大学生的心理健康并不容乐观。大学生的心理健康问题成为了时下相当流行的话题，社会对大学生心理健康的关注度也在与日俱增。能否拥有健康的心理也成为大学生是否能够提高全面素质的重要因素。

学习目标

1. 了解健康和心理健康的概念及内涵，了解大学生心理健康的标准。
2. 了解大学生心理健康的现状与问题，理解加强大学生心理健康的意义，掌握加强大学生心理健康的，培养大学生良好的心理素质。

第一节 健康与心理健康



名人名言

虽然我们走遍世界去寻找美，但是美这东西要不是存在于我们内心，就无从寻找。

——爱默生

一、有关健康

1. 健康新概念

美国的爱默生曾经说过：“健康是最大的财富。”健康是人类生存中极为重要的内容，它对于人类的发展，社会的变革，文化的更新，生活方式的改变，有着决定性的作用。那么，一个人怎样才算健康呢？人们的传统观念一般这样理解：身体健康是健康概念的全部，身体没病也就意味着健康。但是随着社会的发展和生活水平的提高，人们的健康观也在不断发生变化，对健康的理解趋向于一种“整体健康观”（F.D.Wolinsky:《健康社会学》，1998），即健康是由心理尺度、医学尺度和社会尺度来评价的，健康的概念已从传统的生物医学模式走向生物—心理—社会模式，这是健康的第一次转向。

1948年，世界卫生组织（WHO）成立之时在宪章中对健康下了“健康乃是一种生理、心理和社会适应都日臻完满的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态”的定义，在此就突出了健康概念的多元化。

1989年，世界卫生组织进一步把健康规定为“躯体健康，生理健康，社会适应良好”。此定义突出强调了人的生理与心理、自然性与社会性的不可分割，当然，这也是世界公认的对健康的标准定义。

1990年，世界卫生组织在对健康定义的阐述的基础之上增加了“道德健康”。所谓道德健康，即健康还包含着道德标准符合其所处社会认可的行为规范和价值标准，道德水平发展到较高阶段。这就进一步将健康的焦点转向道德健康，使健康的内涵由对精神生命的关注指向对精神成长的提升，标志着健康概念的第二次转向。

2000年，世界卫生组织又提出“合理膳食，戒烟，心理健康，克服压力，体育锻炼”的促进健康的新准则，将健康的概念进一步细化。

世界卫生组织关于健康概念的不断完善，体现了对健康的较为全面的认识。在此基础上，我们可以得出衡量是否健康的四个层面的内容。

- （1）躯体情况，包括身体发育是否良好，是否有生理疾病或缺陷等，这是健康的基础。
- （2）心理发展状态，包括是否有心理疾病，是否有持续的、积极的心理状态等。
- （3）社会适应程度，包括掌握多少生活知识和技能，是否有正确的生活目标，能否遵守社会生活规则、顺利融入社会群体、承担社会角色、适应社会生活等。
- （4）道德文明水平，包括道德认知水平和道德行为状况等，道德健康的最高标准是无私奉献，最低标准是不损害他人。

2. 健康新内涵

随着社会的进步和医学科学的发展，人们对健康含义的理解也越来越深刻。近年来，世界卫生组织又提出了健康的十条新内涵。

- （1）有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
- （2）处事乐观，态度积极，乐于承担责任，不论事情大小都不挑剔。
- （3）善于休息，睡眠良好。
- （4）应变能力强，能适应外界环境的各种变化。
- （5）能够抵抗一般性感冒和传染病。

- (6) 体重适当, 身材匀称, 站立时头、肩、臀位置协调。
- (7) 眼睛明亮, 反应敏锐, 眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁、无空洞、无痛感, 牙龈颜色正常, 无出血现象。
- (9) 头发有光泽、无头屑。
- (10) 肌肉和皮肤有弹性, 走路感觉轻松。

因此, 健康是生理健康与心理健康的统一, 二者相互联系、密不可分。人的生理疾病会影响到人的心理健康, 容易产生烦躁不安、情绪低落等的心理不适的现象; 而长期的心情抑郁也易产生身体的不适。因此, 健全的心理有赖于健康的身体, 健康的身体同样离不开健全的心理, 二者是相互依赖、相互促进的。

二、有关心理健康

1. 心理健康的概念

心理健康是相对于生理健康而言的。《心理学百科全书》中有关“心理健康”的解释是: 心理健康也叫心理卫生, 其含义主要包括两个方面。一是指心理健康的状态, 即没有心理疾病, 心理功能良好。就是说能以正常稳定的心理状态和积极有效的心理活动, 面对现实的、发展变化着的自然环境、社会环境和自身内在的心理环境, 具有良好的调控能力、适应能力, 保持切实有效的功能状态。二是指维护心理的健康状态, 即有目的、有意识、积极自觉地按照个体不同年龄阶段身心发展的规律和特点, 遵循相应的原则, 有针对性地采取各种有效的方法和措施, 营造良好的家庭环境、学校环境和社会环境, 通过各种形式的宣传、教育和训练, 以求预防心理疾病, 提高心理素质, 维护和促进心理活动的这种良好的功能状态。

实际上, 对心理健康的标准还没有一个公认的尺度, 而且对它的评价还受很多因素, 诸如种族、社会、文化、宗教信仰等的影响。古希腊哲学家苏格拉底认为: 正常状态与人的自我认识有关, 即没有一个完全正常的人, 因自我认识永远不能完备, 人格永远是在发展之中。而且, 生活中的挫折本无休止, 心理无时无刻不在寻找某种平衡, 就如同体操运动员在平衡木上的动作一样, 心理上的完美, 也就在于动中取得平衡, 在平衡中求动。

第三届国际心理卫生大会对心理健康的定义如下: “所谓心理健康是指在身体、智能及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内, 将个人心境发展成最佳状态。”

1948 年世界卫生组织明确规定: 健康不仅是身体没有疾病, 而且应当重视心理健康, 只有身心健康、体魄健全, 才是完整的健康。

《简明大不列颠百科全书》中将心理健康定义为: “心理健康是指个体心理在本身和环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态, 而不是指绝对的十全十美”。

心理学家英格里斯认为: “心理健康是一种持续的心理情况, 当事者在那种情况下能进行良好的适应, 具有生命的活力, 而且能充分发展其身心的潜能, 这才是一种积极的、丰富的情况, 而不仅仅是免于心理疾病。”

我国中科院心理研究所郭念锋教授认为: “心理健康是指人的心理, 即知、情、意活动的内在关系协调, 心理的内容与客观世界保持统一, 并能促使人体内、外环境的平衡, 促使个体与社会环境相适应的状态, 并由此不断发展健全的人格, 提高生活质量, 保持旺

盛的精力和愉快的情绪。”

因此，我们认为，心理健康可以从广义和狭义上进行理解。从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态；从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社会，与社会保持同步。这样，心理健康就寻求到了一种平衡，从而达到了心理上的完美。

【案例精选】

在一档世界职业拳王争霸赛的电视节目中，有这样几个暖人的细节：比赛的是两个美国职业拳手，年长的叫卡非拉，35岁；年轻的叫巴雷拉，28岁。上半场两人打了6个回合，实力相当，难分胜负。在下半场第七个回合中，巴雷拉接连击中老将卡非拉的头，使他鼻青脸肿。短暂的休息时，巴雷拉真诚地向卡非拉致歉，他先用自己手中干净的毛巾一点一点擦去卡非拉脸上的血迹，后把矿泉水洒在卡非拉头上，一脸歉意，那神情仿佛受伤的是自己。接下来两人继续交手。也许是年纪大了，也许是体力不支，卡非拉一次又一次被巴雷拉击中后倒在地上。按规则，对手被打倒在地后，由裁判连喊3声，如倒地的拳手起不来则对手胜了。卡非拉挣扎着起身，裁判开始报数：1、2、3，当3还没出口，巴雷拉一把把卡非拉拉了起来。裁判感到很吃惊，这样的举动在拳场上很少见。巴雷拉向裁判解释说：“我犯规了，只是你没有看见，这局不算我赢。”扶起卡非拉后，他们微笑着击掌，继续交战。最终，卡非拉以108：110的成绩负于巴雷拉。观众潮水般涌向巴雷拉，向他献花、致敬、送礼物。巴雷拉拨开人群径直走向被冷落的老将卡非拉，他把鲜花送给了卡非拉。两人紧紧地抱在一起，相互亲吻被击中的部位，俨然是一对亲兄弟。

分析：这个故事告诉我们卡非拉虽然败了，但败得很有风度；巴雷拉赢了，赢得很大度。两个人一个败在拳术，一个赢在人格。但是，他们都赢了，在人格上。健全的人格是心理健康的一个重要标准，今天我们做任何事情，要想取得成功，健康的心理状态，良好的心理素质是关键，心理健康才能让我们对事情做出正确的抉择。

2. 心理健康的标准

与心理健康的概念一样，心理健康也不能像生理健康那样给出精确和绝对的标准。因为随着时代的发展、科技的进步，人们的个体经历或经验使人们对心理健康有着不同的理解，对心理健康标准的判定也不尽相同。

关于心理健康的标准，世界卫生组织明确提出了以下四个方面。

- (1) 身体、智力、情绪十分调和；
- (2) 适应环境、人际关系中彼此能谦让；
- (3) 有幸福感；
- (4) 在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过高效率的生活。

美国学者坎布斯认为心理健康的人应该有以下四种特质。

- (1) 积极的自我观念；
- (2) 恰当地认同他人；

- (3) 面对和接受现实;
- (4) 主观经验丰富, 可供取用。

美国心理学家马斯洛和米特尔曼在 50 年代提出了心理健康的 10 条标准。

- (1) 充分的安全感;
- (2) 充分了解自己;
- (3) 生活的目标切合实际;
- (4) 与现实环境保持接触;
- (5) 能保持人格的完整与和谐;
- (6) 具有从经验中学习的能力;
- (7) 能保持良好的人际关系;
- (8) 适度的情绪表达与控制;
- (9) 在不违背社会规范的条件下, 对个人的基本需要做恰当的满足;
- (10) 在不违背团体的要求下, 能做有限度的个性发挥。

我国学者王希永认为, 心理健康有以下几条标准。

- (1) 智力正常, 思维方式正确, 能唯物辩证地看待社会, 看待自己, 看待一切事物;
- (2) 具有高尚的情感体验, 能控制自己的情绪;
- (3) 正确对待困难和挫折, 不苛求环境, 不推卸责任, 有战胜困难的信心、勇气和毅力, 有创新意识和开拓精神;
- (4) 需要是合理的, 动机是可行的, 有理想、有追求、有社会责任感, 精神生活充实;
- (5) 具有自觉的社会公德, 具有社会所赞许的道德品质, 能恰当地处理好人际关系;
- (6) 经常处于内心平衡的满足状态, 出现心理不平衡时, 自己可以及时地进行调整。

虽然不同的学者从不同的角度提出了有关心理健康的不同标准, 但大家都达成了一点共识: 心理健康是一种能够表现出良好个性和良好人际关系的心理特质结构, 它是在正常发展的智能基础上形成的。另外, 需要指出的是, 对于心理健康的标准, 我们只能把它视为一个人们努力追求的理想目标, 不能将这些标准当作至理来苛责自己, 当然也不能忽视这些标准从而忽略了自己真正存在的心理健康隐患。最终, 我们要将这些标准当作辅助性的工具, 使自己的心理健康达到较好的状态。

问题讨论: 谈谈你所认识的健康。

二、大学生的心理健康标准

大学生是社会中较为特殊的一个群体, 国内外学者对大学生心理健康标准的界定依然没有一个最终的定论。但结合我国大学生群体的生理、心理特点及社会对他们角色的特定要求等实际情况, 通常采用大学生心理健康的七条标准。

1. 能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望

一般来说, 学生的主要任务就是学习, 所以对学习的兴趣及求知欲望就显得特别重要。心理健康的大学生对学习应有正确的态度, 求知欲强, 有浓厚的学习兴趣, 有较高的学习效率, 能够自觉克服学习中遇到的各种困难, 并从学习中体验到快乐与满足。

2. 能保持正确的自我意识, 接纳自我

正确的自我意识是大学生心理健康的重要条件, 能正确了解自己、接纳自己, 做到自尊、自强、自爱、自制, 摆正自己的位置, 勇敢地面对挫折和困难, 正视现实, 积极进取。根据自己的个性特点和能力状况设置合理的人生目标, 做一个接纳自我、发展自我的人。

3. 能协调与控制情绪, 保持良好的心境

情绪, 是人们的各种感觉、思想和行为的一种综合的心理, 是对外界刺激所产生的心理反应。每个人都有丰富的情绪体验, 大学生也是如此。一个心理健康的大学生, 在多数情况下都应保持情绪的稳定和良好的心境; 富有朝气和活力, 对生活充满希望, 对未来充满憧憬; 善于调控自己的情绪, 既能克制又能合理宣泄自己的情绪, 情绪的表达既符合社会的要求又符合自身的需要; 在困难和挫折面前, 能保持积极、乐观的心态等。

4. 能保持完整统一的人格品质

人格品质完整是指个体的所想、所说、所做都是协调统一的, 人格结构的各要素如气质、能力、性格、理想、信念等方面能平衡发展, 保持完整统一, 具有积极的人生态度与价值观。

5. 能保持和谐的人际关系, 乐于交往

和谐的人际关系是心理健康十分重要的条件。大学生要乐于与人交往。交往动机端正, 不卑不亢, 关心和帮助他人, 交往中保持完整独立的人格; 能够客观公正地评价别人, 评判事件; 取人之长, 补己之短。

6. 能保持良好的环境适应能力

心理健康的大学生对周围的事物和环境有正确的认识和评价, 能够正确地认识和正视现实, 善于将自己融入不同的环境, 积极地适应环境, 积极投身生活, 善于在生活中感受到乐趣。当发现自己的需要、愿望和社会发生矛盾时, 能迅速进行自我调节, 力求与社会环境的协调一致。

7. 心理行为符合年龄特征

人类的生命发展有着不同的年龄阶段, 都有着相对应的心理行为表现。大学生的思维敏捷、精力充沛, 在行为上表现为勤学好问、积极探索、勇于挑战。如果整天萎靡不振、喜怒无常, 那么肯定是出现了心理问题, 其心理行为也不符合大学生的年龄特征。

第二节 大学生的心理健康教育



名人名言

要散布阳光到别人心里, 先得自己心里有阳光。

——罗曼·罗兰

一、大学生心理健康现状及常见的心理问题

1. 大学生心理健康现状

在我国社会发展的历史进程中,经济增长速度加快,利益格局差距加深。随着急剧的社会变迁引发的心理问题也逐渐增多。随着中国教育的不断发展,越来越多的适龄青年都有机会进入高等院校,接受高等教育,同时大学生们也渐渐走出了“天之骄子”和“栋梁之才”的神话,回归到了现实生活中。大学生活也不再是梦想之旅,而是更多地承载着理想与现实的冲突。我们无法忘记 2002 年轰动全国的“清华大学刘海洋硫酸泼熊事件”,也同样对“2004 年云南大学马加爵杀害同寝室四位同学事件”记忆犹新。虽然今天,我们已经无法知晓刘海洋或马加爵曾经走过的心路历程和经历的心理危机,但这个事件留给世人的是无尽的警醒和反思。而令我们感到更为遗憾的是,此类案例在高校中绝非个别现象,心理危机事件频发,心理疾病已经成为危害大学生心理健康的主要疾病。有专家指出,中国正处于社会转型期,有心理障碍的学生逐年增多,值得整个社会共同关注。

据北京大学的王登峰博士统计,在校大学生出现心理障碍倾向的在 30%~40%之间,其中有较为严重的心理障碍的约占 10%。

据中国疾病预防控制中心精神卫生中心公布的一项调查显示,10%~25.4%的大学生有心理障碍。

据北京高校大学生心理素质研究课题组的报告显示,有超过 60%的大学生存在中度以上的心理问题,并且这一数字还在继续上升。2004 年,华中科技大学社会学系陈志霞等人运用“自杀态度调查问卷”,采取分层抽样方式,对 1010 名大学生的自杀意念与自杀态度进行调查,结果发现有轻生念头占 10.7%。

据中国社会调查所一项调查显示,26%受访大学生有过自杀想法。2008 年教育部直属高校就发生 63 宗大学生自杀事件,其中北京、上海各有 23 宗。2009 年,学生自杀趋势有增无减,仅上半年,北京就有 14 名大学生自杀身亡,广东一高校 2 月份接连发生 3 宗跳楼自杀事件,3 月到 4 月湖北多所高校也连发 5 宗,死者包括博士、硕士、本科及专科生。

因此,大学生心理健康问题必须引起全社会关注,其中的自杀事件也只是高校大学生心理健康状况的一个缩影,但从中我们可以发现当前我国高校大学生的心理健康状况不容乐观,大学生心理素质的提升迫在眉睫。

2. 大学生常见的心理问题

(1) 环境不适

这一情况在大学新生中反应较为普遍。尤其是初次离家过集体生活的同学都需要经历一个从不适应到逐步适应的过程。但在这一过程中,从小受溺爱或过度保护的人,性格孤僻。内向或暴戾的人不易合群,就难以适应生活的变化,在孤独感,无助感的折磨下,个别人容易产生抑郁。

(2) 学习的压力

近年来,青年学生因学习压力加大而轻生的事例也较为常见。大多是进入大学后由于学习目标不明确,学习方法的不适应或所学专业与自己的学习兴趣,思维方式相抵触等一

些原因，部分同学的学习成绩明显滞后，甚至面临留级，休学等问题。涉世不深，心理上缺乏承受能力的年轻人，一时想不开往往铤而走险，结束自己本可再度辉煌的生命。

（3）情感的挫折

在大学生活中，大学生们既有对友情、爱情的追寻和渴望，也有情感的迷惑、失落，处理不好，就会受到压抑、抑郁等情绪的困扰。当今的大学生有相当一部分为独生子女，同学们在家里受到家长们无微不至的关心和照顾，享受到家庭的温暖和父母无私的爱，进入大学以后，由于离开了家乡和父母，使一些同学感到难以适应大学生活，不能及时进入到大学的学习状态，产生了情绪波动。他们渴望关爱和友情，苦闷、孤寂、烦恼等情绪时时会袭扰同学们的内心。

【案例精选】

王丽，某高职院校的大一新生。刚进入大学的校门，王丽对一切都充满新鲜感，在一次班级的活动中对同班的一位男同学一见钟情，此后，王丽就一直暗恋这位男生，几乎到了梦牵魂绕的地步，但由于女生特有的羞涩，她不敢对这位男生表白，暗恋的痛苦一直缠绕她，上课的时候她总是不自觉的朝那位男同学的方向望去，无法集中注意力学习，期末考试就要到了，王丽仍然什么都没有学到。一方面她很想走出暗恋的误区，集中精力好好复习；另一方面又控制不住自己的情感，控制不住自己去想那个男孩。因此，她总是烦躁不安、失眠。为此，王丽陷入极端的痛苦之中，变得忧郁而沉闷，只能将美好的心愿寄托在梦境中，梦醒时分，便觉得更加迷茫和痛苦。

分析：大学生仍处于青春发育期，对爱情有着懵懂的憧憬，也有着对爱情的渴望。但这种情感如若得不到正确的疏解，久而久之便会演化为心理问题。因此，大学生应正确对待这份懵懂的情感，慎重处理，可以找同学、老师倾诉或寻求解决的办法，不要一直沉迷于此。同时也要注意自己的学生身份，仍要把学习放在第一位，不要荒废了学业。

（4）人际关系问题

大学生的感情世界丰富而敏感，他们渴望与人交往，获得友谊、尊重和理解。然而，不同的地域、不同的生活习惯、不同的兴趣爱好等造成的差异使得一些同学对人际交往产生了心理戒备，甚至形成了封闭心理。这种渴望交往与心理封闭的矛盾，在心理上形成一个悖论，即一方面渴望与同学们真诚、平等地进行交往；但另一方面在与他人交往的过程中，却怀有多疑、戒备、封闭的心理。对人际交往的期望值越高，在人际交往过程中的猜忌、戒备心理也越重，自我封闭的状态也就日益严重。反过来，自我封闭越严重，内心的孤独感也就越强，因而更加渴望与人交往，更加渴望真情和理解。封闭与交往的冲突，也是当前一些同学产生失落和自卑心理的重要原因之一。

（5）就业的困扰

随着社会的发展，我国的就业形势越来越严峻，因此很多大学生对未来和前途充满困惑。金融风暴的出现，无疑使就业原本困难的形势更加严峻。如何在就业困难的环境中实现自我发展成为当代大学生必须面对的问题。

二、加强大学生心理健康的方法

加强大学生心理健康教育是高等教育的内在要求。目前,社会、学校和家庭都认识到了大学生心理健康教育的重要性。高等职业技术学院也要从自身特点出发对学生进行心理健康教育。加强大学生心理健康教育的方法有多种,从目前高校的做法看,主要包括以下几种。

1. 积极优化校园环境,创造良好的心理社会环境

心理学家发现,环境对人的心理影响很大,因此,营造文明健康的校园文化氛围成为培养大学生心理健康的重要内容之一。通过心理健康案例分析、心理科普宣传等方式,普及心理健康知识、传播心理健康的理念,使学生关注自身心理健康,积极预防心理问题的产生。利用各种传播媒介在促进大学生心理健康方面的潜移默化的影响,普及心理健康知识,以引起大学生对提高心理健康水平的自觉要求。

2. 开设心理健康教育课,定期举办相关讲座

大学生心理健康教育的最终目标是培养大学生良好的心理素质,而心理素质的提高离不开心理学知识的了解,应开始心理健康教育课,让学生系统地学习心理健康知识。另外,定期举办相关讲座也是十分必要的,这对于普及心理健康知识,提高大学生对心理健康教育的认识是有重要意义的。

3. 设立心理教育和咨询机构,积极开展学校心理咨询服务

通过开展心理咨询服务,可以防治大学生心理疾病、增强大学生心理健康。高校的心理咨询工作应以预防为主,采取灵活多样的形式,如:个体咨询,电话、网络咨询,团体训练、挫折考验训练等帮助学生解除心理困惑;建立大学生心理档案,进行跟踪了解。

4. 将心理健康教育与德、智、体、美、劳的教育紧密结合起来,以实现相互促进、功能互补的效果

从心理的角度入手,运用心理的手段消除学生的心理障碍,加之其他方面教育的引导,克服不健康的心理和偏激的观点,从而取得最佳的整体效应,实现全面发展。

5. 鼓励大学生建立心理健康教育社团

大学生组建自己的心理社团可以说是实现大学生心理健康教育的较为有效的方式之一,通过大学生的自发组织可以强化其自我教育意识,使追求心理健康成为其自觉行为。广东一所职业技术学院的大学生就成立了一个心理健康协会,并将该协会发展成该学院最大的学生社团,每一位会员都是为传播大学生心理健康知识贡献出一份力。

问题讨论:你有什么心理问题吗?和同学之间讨论一下解决的办法。

三、加强大学生心理健康教育的意义

爱默生曾经说过:“健康是智慧的条件,是愉快的秘诀。”我国清华大学心理学教授樊富珉则说过这样一段话:“如果你想做一个有自知之明的,健康快乐的,拥有亲情、友情和

爱情的人，如果你想在成才的道路上不断前行，那就必须具备心理健康。”心理健康的特殊性决定了心理健康教育的重要性，加强大学生心理健康教育有其内在的重要意义。

1. 心理健康教育可以起到保证身体健康的效果

人的心理健康和身体健康是相互依存、密不可分的。生理健康是心理健康的基础，心理健康反过来又能促进生理健康。同学们都有这样的体验：当身体有病时，会情绪低落、焦躁易怒；而当面临诸如考试等压力时会头痛失眠、食不下咽。因此，加强对大学生的心理健康教育可以达成大学生心理健康和身体健康的和谐。

2. 心理健康教育可以预防精神疾病的发生，提高心理素质

大学生是一个民族的希望所在。他们的身心健康状况不仅影响其本人、家庭、学校，更重要的是关系到我国现代化事业的兴衰成败。在高校开展心理健康教育，既可以起到预防作用，又可以使学生中暴露出来的某些心理健康问题被及时解决在萌芽状态，这对他们的健康成长无疑会起到积极作用。

3. 心理健康教育是塑造大学生优良思想品德的先决条件

性格健康是心理健康的首要必备条件。一个人的性格具体地标志着一个人的品德和世界观，即人的性格特征和人的思想品质是紧密地联系在一起的，没有健康的性格就谈不上优良思想品德的形成。这也就是说，培养健康的性格和优良的思想品德是同一教育过程中的两个不同的侧面。可见，心理健康教育对大学生个性的形成、思想和品德的训练均起到积极的促进作用。

4. 心理健康教育是促进大学生智力发展、提高心理素质的基础

在学习过程中，如果一个大学生朝气蓬勃、心情愉快，就会调动其智力活动的积极性，易于在大脑皮层形成优势兴奋中心，也易于形成新的暂时神经联系和使旧有的暂时神经联系复活，进而促进智力的发展。反之，若是在烦恼、焦躁、担心、忧虑、惧怕等情绪状态下学习，就会压抑他智力活动的积极性和主动性，使其感知、记忆、思维、想象等认知机能受到压抑和阻碍。事实上，那些被感情问题、人际关系等问题搞得忧心忡忡致使成绩一落千丈，因控制不住自己的情绪冲动而违法违纪。因缺乏学习动机而厌学的大学生，其症结都表明了心理是人的一切活动的根本。

5. 心理健康教育对于建设社会主义精神文明有着重要的意义

心理健康教育不仅对个体有意义，而且对群体也有不可忽视的作用。加强大学生心理健康教育有助于帮助大学生克服消极心理状态，缓解人际冲突，改善交往环境，有助于塑造良好的形象，发展健全的品格，提高大学生的道德水平，还有助于提高大学生的积极性和创造力，从而推动社会主义现代化进程。可见，心理健康教育工作是社会主义精神文明建设的重要组成部分。

本章小结

随着人类的发展、社会的进步，心理健康越来越凸显出其重要性。尤其在对大学生心

理健康状况及出现的问题进行阐述后,大学生心理健康教育显得更加迫在眉睫,我们要针对存在的问题采取相应的方法和策略,为大学生心理健康教育提供良好的空间。大学生心理健康教育更有其不可替代的重要意义,可以保证身体健康,提高心理素质,塑造优良品德以及促进智力发展。

能力训练

一、寻猎

本次活动拟安排在校内进行。活动的目的在于通过活动建立团体合作意识,加深同学们之间的接触,发现团队成员的智慧。活动以一个班级为单位,5~7人一组;所需时间由参加的人数和所列项目的多少来决定;每组都会有一份“寻猎”的项目列表。

步骤:

- (1) 将团队成员分为5~7人。
- (2) 告知每个参与者将一起去参加一个搜寻活动,获胜的小组将受到奖励。
- (3) 将“寻猎”列表交给各小组,告诉他们将利用他们自己的智慧尽可能多的获得表中所列内容。
- (4) 设置一个时间限制,如1h。
- (5) 当时间限制到时,命令每个队都集合回来,比较哪一个队的得分高。

二、心理测验

大学生健康人格问卷(UPI)

以下问题是为了了解并增进你的身心健康而设计的调查问卷,请按照题号顺序阅读,在你最近一年中,常常感觉到、体验到的项目的题号选择“是”,没有感觉过的项目的题号选择“否”。只有两种选择,请认真填写。

| | | |
|-----------------|---|---|
| 1. 食欲不振 | 是 | 否 |
| 2. 恶心、胃口难受、肚子疼 | 是 | 否 |
| 3. 容易拉肚子或便秘 | 是 | 否 |
| 4. 关注心悸和脉搏 | 是 | 否 |
| 5. 身体健康状况良好 | 是 | 否 |
| 6. 牢骚和不满多 | 是 | 否 |
| 7. 父母期望过高 | 是 | 否 |
| 8. 自己的过去和家庭是不幸的 | 是 | 否 |
| 9. 过于担心将来的事情 | 是 | 否 |
| 10. 不想见人 | 是 | 否 |
| 11. 觉得自己不是自己 | 是 | 否 |
| 12. 缺乏热情和积极性 | 是 | 否 |
| 13. 悲观 | 是 | 否 |

(续表)

| | | |
|----------------|---|---|
| 14. 思想不集中 | 是 | 否 |
| 15. 情绪起伏过大 | 是 | 否 |
| 16. 常常失眠 | 是 | 否 |
| 17. 头痛 | 是 | 否 |
| 18. 脖子、肩膀酸痛 | 是 | 否 |
| 19. 胸痛憋闷 | 是 | 否 |
| 20. 总是朝气蓬勃 | 是 | 否 |
| 21. 气量过小 | 是 | 否 |
| 22. 爱操心 | 是 | 否 |
| 23. 焦躁不安 | 是 | 否 |
| 24. 容易动怒 | 是 | 否 |
| 25. 想轻生 | 是 | 否 |
| 26. 对任何事都没兴趣 | 是 | 否 |
| 27. 记忆力减退 | 是 | 否 |
| 28. 缺乏耐力 | 是 | 否 |
| 29. 缺乏决断能力 | 是 | 否 |
| 30. 过于依赖别人 | 是 | 否 |
| 31. 为脸红而苦恼 | 是 | 否 |
| 32. 口吃、声音发颤 | 是 | 否 |
| 33. 身体忽冷忽热 | 是 | 否 |
| 34. 注意排尿和性器官 | 是 | 否 |
| 35. 心情开朗 | 是 | 否 |
| 36. 莫名其妙地不安 | 是 | 否 |
| 37. 一个人独处时感到不安 | 是 | 否 |
| 38. 缺乏自信心 | 是 | 否 |
| 39. 办事畏首畏尾 | 是 | 否 |
| 40. 容易被人误解 | 是 | 否 |
| 41. 不相信别人 | 是 | 否 |
| 42. 过分猜疑 | 是 | 否 |
| 43. 厌恶交往 | 是 | 否 |
| 44. 感到自卑 | 是 | 否 |
| 45. 杞人忧天 | 是 | 否 |
| 46. 身体倦乏 | 是 | 否 |
| 47. 一着急就出冷汗 | 是 | 否 |
| 48. 站起来就头晕 | 是 | 否 |
| 49. 昏迷或抽风 | 是 | 否 |

(续表)

| | | |
|-----------------------------|---|----|
| 50. 人缘好受欢迎 | 是 | 否 |
| 51. 过于拘泥 | 是 | 否 |
| 52. 对任何事情不反复确认就不放心 | 是 | 否 |
| 53. 对脏很在乎 | 是 | 否 |
| 54. 摆脱不了毫无意义的想法 | 是 | 否 |
| 55. 觉得自己有怪气味 | 是 | 否 |
| 56. 别人在自己背后说坏话 | 是 | 否 |
| 57. 总注意周围的人 | 是 | 否 |
| 58. 在乎别人视线 | 是 | 否 |
| 59. 觉得别人轻视自己 | 是 | 否 |
| 60. 情绪易被破坏 | 是 | 否 |
| 至今为止,你感到在自身健康方面有问题吗? | 有 | 没有 |
| 曾经觉得心理卫生方面有问题吗? | 有 | 没有 |
| 至今为止,你曾经接受过心理卫生的咨询和治疗吗? | 有 | 没有 |
| 如果你有健康或心理卫生方面想要咨询的问题,请写在下面: | 有 | 没有 |

测验完成后,需要计算的只有一个指标,即总分。UPI 问卷采用是非式选择,肯定选择的题记 1 分,否定选择的题记 0 分,UPI 的总分的计算规则是将除测伪题之外的其他 56 个题的得分求和。此测验总分最高为 56 分,最低为 0 分。这个测验是我国高校应用最较也较为广泛的心理普查量表之一,主要是大学新生入学时作为心理健康调查使用。有利于有心理问题的学生的早期发现,并提供及时的帮助和必要的治疗,同时起到心理卫生的宣传作用,有助于学生了解心理问题的表现,增强心理保健意识。

拓展阅读

材料一:

心灵的杂草

一位哲学家带着他的三个弟子漫游天南海北,广闻博记。弟子们个个都是满腹经纶。一天,哲学家在旷野中的一片草地坐了下来,对弟子们说:“你们都已饱学之士,在你们的学业结束之前,现在我们上最后一堂课。”

哲学家问:“现在我们坐在什么地方?”

弟子们答道:“坐在旷野里。”

又问：“旷野里长着什么？”

答曰：“旷野里长满了杂草。”

哲学家说：“是的，旷野里是长满了草，不过现在我想知道是如何除掉这些杂草。”

弟子们大大出乎意料，一直探讨人生奥秘的哲学家最后一课竟是如此简单的问题。一弟子抢先开口：“用手拔掉即可。”另一个弟子答道：“用锄头锄掉会省力些。”第三个弟子更为干脆：“用火烧最为彻底。”

哲学家站了起来，说：“那好，现在你们就按各自的方法除一片杂草，没除净的一年后再在此相聚。”

一年后，几个弟子都来了，原来的地方已不再是杂草丛生，不过还是参差不齐长着一些不知名的草在风中摇摆，而哲学家却没有来，但在地上却摆着哲学家一生的全部著作，上面还留有一张纸条，上面写着：“要想除掉旷野里的杂草，方法只有一种，那就是在上面种上庄稼。有没有想过，你们的心灵也是一片田野。”

弟子们顿时大悟，而哲学家却从此杳无音信。要想除掉旷野里的杂草，不是用手拔，不是用锄头锄，也不是用火烧，方法只有一种，那就是让庄稼占据这片旷野。

是的，每个人的心灵也是一片田野。因为世界的五彩缤纷，我们的心就生出了数不清的欲望，有些欲望是杂草，它们来自于原始的生物本能，不用浇水施肥也能疯长，如果我们只一心除掉它只会事倍功半；有些欲望是庄稼，需要栽种，需要精心呵护，庄稼越多，杂草的生存空间就越小，庄稼越茁壮，杂草就越孱弱，同时我们再清除杂草，田野就会干净如初，这些庄稼的名字叫美德。

其实，人生就如一片田野，需要我们用心播种浇灌；人生如一本书，一本靠自己书写的书……

材料二：

我们每个人的心理状况都不会是很完美的，都会有这样或那样的缺陷，这并不奇怪，也并不可怕。傅雷在《约翰·克里斯多夫》的译者献辞中说过：“真正的光明绝不是永远没有黑暗的时候，只是永不被黑暗掩蔽罢了；真正的英雄绝不是永远没有卑下的情操，只是永不被卑下的情操屈服罢了。”

所以在你要战胜外来的敌人之前，先得战胜你内在的敌人；你不必害怕沉沦堕落，只要你能不断地自拔与更新。这也是当代青年在现代化社会中增进和保持心理健康，建功立业的法宝。



第七章 高职学生自我意识教育

本章导读

古希腊戴尔菲城那座神庙里唯一的石碑上刻着这样一句铭文：“认识自我”。这句碑铭犹如一把火炬，表达了人类与生俱来的内在要求和至高无上的思考命题。这也是古希腊哲学家苏格拉底穷其一生探索的生命命题。宁静的夜晚，仰望深邃的星空，我们会经常扪心自问：“我是谁？”“在社会中我究竟处于一个什么位置？”“我有什么目标？”“我如何才能成为理想中的那类人？”等等。这些自我拷问，我们就可以看作是自我意识。自我意识是个体意识发展的高级阶段，是一个人心理成熟和心理健康的重要标志。

大学生自我意识的发展状况，是大学生心理健康的基础，在大学生人格形成和人格结构中占有极其重要的地位。大学生只有比较客观准确地认识自我和了解自我，并对自己持一种接受和开放的态度才有可能发掘出自己的潜能，幸福快乐地生活，才有可能保持心理健康，顺利成长。

学习目标

1. 了解自我意识的概念及结构特点，理解自我意识的发展规律及其特征。
2. 了解大学生自我意识发展的特点及影响因素、大学生自我意识在发展中存在的问题及矛盾冲突。
3. 认识正确自我意识的意义，掌握正确的自我意识的评价标准，学会全面、正确地认识自我的方法，培养大学生形成健康的自我意识，完善自我、悦纳自我。

第一节 自我意识概述



名言

一个人的真正伟大之处，就在于他能够认识自我。

——约翰·保罗

一、自我意识的概念与结构

1. 自我意识的概念

自我意识（Self-Consciousness）是意识的一种形式，是意识的核心部分，是个体在社会实践中对自己存在的觉察，即自己认识自我的一切。自我意识包括三个层次：自我的生理状况（如身高，身材，形态等）、心理特征（如能力、性格、气质、兴趣等）、人际关系（人己关系、群己关系等）。简言之，自我意识就是指个体对自己及自己与周围环境关系的认识，包括对自己存在的认识，以及对个体身体、心理、社会特征等方面的认识。这种认识是一个多层次、多维度的心理系统，是通过观察、分析外部活动及情境、社会比较等途径获得的。

自我意识是意识的最高级形式，它不是单一的心理品质，而是认识、情感、意志的融合体，是一个完整的心理结构。心理学家约翰·梅耶将自我意识简单地定义为：“及时觉察到自己的情绪以及对这种情绪的想法。”

2. 自我意识的结构

由于自我意识的多层次、多维度的特点，我们可以从以下几方面对自我意识的构建进行解析。

（1）从内容上看，概括地说，自我意识大致包括如下三个方面：生理自我、社会自我、心理自我。

① 生理自我是最原始的形态，是个人对自己身躯（身高、体重、容貌、性别等）的认识及温饱饥饿、劳累疲乏的感受等，包括占有感、支配感和爱护感。如大学生对自己相貌的评价，是高还是矮，是胖还是瘦？

② 社会自我是个体对自己在社会关系、人际关系中的角色的意识。即自己在集体中的地位及自己与他人相互关系的评价和体验。是对自己在社会生活中所处的经济状况、声誉、威信等方面的自我评价和自我体验，如是否受人尊重和信任、在集体生活中所处的位置。它的一个突出表现是：自我控制，也就是自制力和坚持性。

③ 心理自我是个体对自己的心理活动的意识，即对自己心理品质的自我认识和评价。主要是对自己个性心理特征的意识。包括对在积极性格、智力、态度、爱好等的认识和体

验。它的发展同个体的生理、情绪、思维的发展相联系，主要表现在自我体验、成人感、性意识、自我反省和自我意识的矛盾性等方面。如记忆力的强弱、思维的敏捷迟钝等。

(2) 从形式上看，自我意识表现为认知的、情感和的意志（知、情、意）的三种形式，分别称为自我认知、自我体验和自我控制。

① 自我认知是主观自我对客观自我的评价，属于自我意识的认知成分，也就是一个人对自己的认识，回答的是“我是一个什么样的人”的问题。它包括自我感觉、自我观察、自我分析、自我概念、自我评价等。其中自我评价是自我认知中的最主要的方面，集中反映着个体自我认知乃至整个自我意识的发展水平。

② 自我体验是主观自我对客观自我产生的情绪体验，属于自我意识的情感部分，在自我认知基础上产生的，是伴随着自我认识产生的内在感受，反映为对自己的满意状况。主要涉及“对自我是否满意”“是否悦纳自己”的问题。主要是一种自我感受，包括自尊感、自卑感、自豪感、自信、内疚等，其中自尊感是自我体验中最主要的方面。

③ 自我控制是对自己行为、思想和言语的调控，属于自我意识的意志成分，指一个人不受外界因素的干扰，能自觉调节自己的情感冲动和行为。它主要涉及：“我如何控制和指导自己的行为”的问题。它包括自主、自立、自我监督、自我控制和自我教育等。实际上通过自我调节，使自己的行为适合于周围的情境。

(3) 从存在方式看，自我意识可分为现实自我、投射自我和理想自我。所谓现实自我就是个体从自己的立场出发对自己当前总体实际状况的基本看法；投射自我也称镜中自我，是指个体想象自己在他人心目中的形象或他人对自己的基本看法；理想自我则是指个体想要达到的比较完美的形象。从自我观念存在的形式来看，现实自我是一种能被人感知到的客观存在，而投射自我和理想自我是在个体大脑中的一种客观存在，容易受到个体的主观因素影响，往往不稳定、易变化。研究表明，当现实自我和投射自我一致时，个体会产生加快自我发展的倾向，反之，个体会感到别人不理解自己，或试图改变现实自我。当理想自我建立在个体的实际基础之上，且符合社会要求和期望时，它就会指导现实自我积极适应并作用于内外环境，从而使自我意识获得快速发展。反之，如果理想自我、现实自我和社会要求三者之间有矛盾，就会引起个体内心的混乱，甚至会引起严重的心理疾病。

通过下面的自我意识结构表，对于自我意识的内容可以一目了然。

自我意识结构表

| | 自我认知 | 自我体验 | 自我控制 |
|------|--------------------------|-------------------------|----------------------------|
| 生理自我 | 对自己身体、外貌、衣着、风度、家属、所有物的认识 | 英俊、漂亮、有吸引力、自我悦纳 | 追求身体的外表、物质欲望的满足，维持家庭的利益 |
| 社会自我 | 对自己的地位、角色、性别、义务、责任的认知 | 自尊、自信、自爱、自豪、自卑、自怜、自恋 | 追求名誉地位、与他人竞争、争取得到他人的认可 |
| 心理自我 | 对自己的智力、性格、气质、兴趣等特点的认识 | 有能力、聪明、优雅、敏感、迟钝、感情丰富、豁达 | 追求信仰、注意行为符合社会规范、要求智慧与能力的发展 |

自我认知是自我体验和自我调节的基础，自我体验能强化自我调控，自我调控的结果又会丰富自我认识，三者是相互联系、密不可分的。总之，自我意识不是个别的心理机能，

而是一个多维度、多层次的心理系统。自我意识是个体心理的调节结构，是一个人对自我的认识、体验和控制。体现着一个人的成熟度，决定着一个人个性心理的发展水平，是隐藏在个体内心深处心理结构。

问题讨论：通过上面的阐述，谈谈你对自我意识的认识。

二、自我意识的发展规律及其特征

1. 自我意识的发展规律

在人类个体的发展过程中，自我意识开始形成于童年时期，初步形成并定型于青少年时期，成熟于成年时期。自我意识从形成到成熟，要经历自我意识的分化、自我意识的矛盾和自我意识的统一三个过程，这三个过程也就是自我意识的发展规律。这三个过程相互依存、不可分割，没有经历自我意识的分化，没有体验自我的矛盾冲突之苦，就没有可能在深层次上获得自我的统一和灵魂的整合。

（1）自我意识的分化

当你发现你像观察其他人那样在观察自己时，你的自我意识就出现了分化：你的主体“我”正在观察你的客体“我”。原来完整的“我”被分化成两个“我”——主观的我和客观的我，伴随着主我和客我的分化，“理想我”和“现实我”也开始分化。自我意识的分化使得我们更频繁地进行自我观察、自我分析、自我评价和自我监督。个体主动地关注自己的内心世界和行为，产生了新的认识和体验，同时，由此产生的种种情感也要求有属于自己的一片天空。自我意识的分化是自我意识开始走向成熟的标志。

（2）自我意识的矛盾

随着自我意识的分化，个体也不得不承受与惊喜一并而来的焦虑、不安、自我怀疑、挫败感和失落感，这些消极的情感体验是由于自我意识分化的矛盾而产生的，具体表现在：主观“我”和客观“我”的矛盾；理想“我”和现实“我”的矛盾；渴望交流与缺乏知己的矛盾；独立需求与依附需求的矛盾。随着自我冲突的加剧，自我意识不能统一、自我形象不能确立、自我概念不能形成，表现出明显的内心冲突，甚至产生内心痛苦和强烈的不安感。

（3）自我意识的统一

寻求平衡状态是任何生物的本能，当我们饱受自我意识分化、自我意识矛盾所带来的痛苦时，我们尝试着用各种方式来摆脱这种痛苦，这实际上就是自我意识在谋求统一，包括主观“我”与客观“我”的统一、理想“我”与现实“我”的统一、生理“我”、社会“我”与心理“我”的统一及自我与客观环境的统一。从另一个角度来说，也是自我认知、自我体验和自我控制得到了统一。

总之，自我意识由分化、矛盾到统一的过程是相对的，由于我们不同的成长环境和生活经历，自我分化的早晚、自我矛盾的性质和持续时间及自我统一的具体特点都有所不同。此外，自我意识的发展是伴随我们终身的，只不过它是青年人面临的主要人生命题。

2. 自我意识的特征

自我意识涉及知、情、意等各个方面，内涵丰富，表现出形象性、独特性、能动性、同一性、矛盾性的特征。

(1) 自我意识的形象性

自我意识是从周围人们对自己的期待与评价过程中产生的主观体验发展起来的，自己觉察到对方的态度与言语中所包含的内容，于是就丰富了自我意识的内容并产生分化，从人们对自己情感与评价的意识发展为自我态度。库利指出：“人与人之间相互可以作镜子，都能照出他面前的人的形象。就像我们可以在镜子中看到自己的面孔、体态和服装一样，人们之所以引起我们的兴趣，是因为他们与我们自己有关……我们在自己的影像中，你设想自己的外貌、风度、目的、性格、友谊等在他们的思想中怎样反映，从而会以一定的程度影响着我们。

(2) 自我意识的独特性

每个人的自我意识都是个性中的一个重要组成部分，都有着与众不同的风格和特色。个体自我意识的独特性主要体现在它的形成、发展、完善和成熟要经过他律和自律两个阶段。自我意识形成的初始阶段，个体处于自我意识的他律阶段，对自己还不能进行准确客观的认识和评价。随着年龄的增长，个体在与父母、老师、同学等的交往中，逐渐将他人的判断化为自己的判断，形成了自己对自己相对稳定的自我认识和评价，这样自我意识就发展到了自律阶段。在自律阶段，个体主动去接近那些自己喜欢、对方也喜欢自己的人；回避自己不喜欢、对方也敌视自己的人，这样就表现出了“主动性”和“独立性”的特征。

(3) 自我意识的能动性

自我意识的能动性是指个人不仅能根据客观评价和自我实践形成对自己的意识，而且能根据自我意识来控制 and 调整自身的心理活动和行为，也就是指人能自觉、主动地认识、调节和控制自己。个体的能动性使个体不仅能够自觉地积极认识自我，而且能够自觉地进行自我监督、自我批评、自我鼓励、自我教育。比如，在同一社会环境中的不同的人，有的能客观评价自己，表现出谦虚的一面，而有的人则相反。

(4) 自我意识的同一性

自我意识的同一性指自我意识的协调统一性。个体自我意识的形成与发展受社会、文化等环境因素的影响，但这些影响又是通过个体的具体生理、心理实现的，是在个体单独活动与社会交往的互动中完成的，自我意识是在长期的社会化过程中形成的对自己本身的一种稳定的意识。但从青年期以后个体对自我的基本认识和基本态度会保持一致，表现为“主我”和“客我”同一的心理面貌。这种自我同一性是良好的自我意识的标志。

(5) 自我意识的矛盾性

个体自我意识的产生、发展、完善和成熟是一种连续不断发展变化的过程。在这个过程中充满了主体“我”和客体“我”的矛盾、理想“我”和现实“我”的矛盾。主体“我”用来表示我是什么，我做什么，是自我中积极主动的一面，代表的是社会的要求和理想状态；客体“我”用来表示怎样看待我，给我什么，是自我中被动的一面，代表的是现实生活中的真实状态，二者之间存在着一定的矛盾。个体为了摆脱矛盾带来的不安和焦虑，就必须重新调整使二者统一起来。自我意识的矛盾冲突可以被看作是个体发展的动力。

三、自我意识的心理意义

一个人的心理发展历程一般要经历从幼稚到成熟的过程。形成正确的自我意识是心理成熟的标志，对心理健康起着重要作用。

(1) 促进社会适应，和谐人际关系

大量的心理学实践证明，许多人社会适应不良及人际关系不协调是由于自我意识不健全造成的。如果一个人对生理的自我、心理的自我和社会的自我认识、体验不正确，尤其是在自我评价及自我概念上与客观的现实差距太大时，就可能造成社会适应不良和人际关系不协调，从而影响人的心理健康。正确的自我意识通过正确的自我评价产生合理的理想自我，并且通过正确认识自己与他人、个体与群体双方不同的地位和需要，采取不同的策略，主动调节人际关系，从而保持良好的社会适应和人际关系以维护心理健康。

(2) 促进自我实现，创造最佳心理质量

健全的自我意识通过合理的自我认识、良好的自我体验、自觉的自我调节和控制，从而促进自我实现，最大限度地挖掘自身心理潜力。按照心理学家马斯洛的观点，自我实现是心理最健康和心理质量最佳的标志。

(3) 有助于自我教育和自我完善

当现实的自我和理想的自我不能统一，或在理想的自我实现过程中受到挫折时，有健全自我意识的人能够自省，自觉地寻找其原因。一方面通过自我调节控制，纠正心理偏差，努力缩小理想的自我与现实的自我的差距；另一方面重新调整认识，形成新的“理想自我”的内容，使自己的心理行为个体化与社会化协调、平衡完善发展。

(4) 自我意识对心理健康的积极影响

人类意识最本质的特征、人和动物在心理上的分界线是自我意识。每个人的自我意识成了每个人的人格的核心。自我意识把人的难过、爱好、欲念、习惯、利益结合成统一的体系，在日常生活中构成个人的内心世界，对人格的发展起着极为重要的作用。因此，我们完全可以用自我意识的发展程度来衡量一个人的心理成熟程度和心理水平。简单来说，自我意识就是自己对自己的认知的、情绪的和意志的形式。因此，心理健康的标准，也可以从自己对自己的认识、自己对自己的态度、自己对自己的控制这三个方面来加以衡量。这就构成了心理健康的三大标准。

第二节 高职学生自我意识的发展



名人名言

有恬静的心灵就等于把握住心灵的全部；有稳定的精神就等于能指挥自己！

——米贝尔

一、大学生自我意识发展的特点及影响因素

1. 大学生自我意识发展的特点

大学阶段是自我意识迅速发展的阶段，这也是自我意识发展和确立的关键时期。在这个时期，自我意识趋于稳定、全面、丰富和深刻。在这一时期，自我认知、自我体验、自我控制三方面趋于协调发展；自我意识的核心，即世界观和人生观已基本确立。总的来说，大学生自我意识的发展随着年龄的增长而不断发展，并表现出以下几方面的特点。

(1) 大学生自我认知方面的主要特点

① 自我认知的广度和深度大大提高。大学这一特殊的学习、生活环境，为大学生打开了一个全新的世界。这个新世界使他们的视野更开阔了，关心的社会问题也多了，社会对他们的期望也比较高。这时，他们的自我认识不只涉及自己的气质、风度和性格等一般问题，而且还涉及自己的社会地位、社会责任、自我价值等问题。通过对这些问题的分析和思考，大学生自我意识达到新的广度和深度。

② 自我认知更具自觉性和主动性。俗话说：迈入大学就等于迈入了半个社会。大学是大学生走向社会的预热阶段。在这期间，他们面前摆着许多深刻的课题：我要做个什么样的人、我能为社会做些什么贡献，等等。大学生们总是十分感兴趣而又急切地思考着这些问题，并且会付诸行动。相对于少年时期，大学生的自我认知更具主动性和自觉性。

③ 自我评价能力增强。由于大学生活的历练，大学生的知识增加了、社会经验也丰富了，大多数人能够通过自我观察、自我总结等手段全面客观地看待和评价自己，自我评价逐渐走向成熟。但是大学生自我评价的能力有很大的个体差异。

(2) 大学生自我控制方面的主要特点

① 自我控制能力明显提高。进入大学后，随着知识的积累、生活阅历的增加，大学生自我认识和自我评价水平增强，他们能够根据别人的评价和自己行动结果进行反省，及时调整自己的行为和目标。这说明大学生行为的自觉性和自我控制能力明显增强，而盲目性和冲动性则逐渐减少。大学生自我控制能力的明显提高，还表现在他们的行为和目标能以社会期望和社会要求为转移。面对社会的期望和要求，大学生能对自己的目标进行及时的调整，在掌握专业知识的同时，注重各种能力的培养，以便能更好地适应社会。

② 自我设计的愿望增强。据调查，大学生普遍抱有设计自我、完善自我的强烈愿望。他们根据自我的设计不断充实自己的知识、培养自己的能力、形成自己良好的性格与品德。大学生的成就动机是最强的，他们不愿做一个碌碌无为的人，都想干出一番事业，能对社会、对祖国有所贡献，以实现自己人生的价值。但是大学生的自我设计常会产生与社会要求不一致的矛盾，我国大学生的自我设计、自我完善的基本倾向是奋发向上的、积极的。

③ 拥有较为强烈的独立意识和自信心。大学生在生理发育上已完全具备了成人的特点，心理成熟和社会成熟也已达到较高的水平。因此，大学生的成人感特别强，希望摆脱往日的监督和管教，独立意识强烈。大学生各方面的优越条件使他们具有产生自信心的生理基础、心理基础及社会基础。大学生的独立意识和自信心十分宝贵，它是蓬勃向上、积极进取等优良品质的心理基础，因此要加以适当的保护和引导。一般来说，随着自我评价能力的提高和知识经验的积累，大学生的独立意识和自信心会逐步表现得客观和稳定。

(3) 大学生自我体验方面的主要特点

① 丰富性。大学生生活的丰富多彩和大学生自我认识水平的提高,使大学生的自我体验更加丰富。大学生自我体验的情感基调是积极的、健康的。大学生注意增强自我意志的指向能力,提高自我认识水平,这将有助于大学生自我体验的丰富性向健康方面发展。

② 不稳定性。大学生由于对自我的认识还在不断进行中,个性还不够成熟和稳定,也缺乏驾驭情感的意志力量,因此他们的情感体验表现出明显的不稳定性。他们可能因一时的成功而产生积极的、愉快的情感体验;也可能因一时的挫折、失败而低估自我或丧失自信心。到了高年级,当大学生的自我认识和自我控制比较确定后,这种情绪和情感方面的自我体验才趋于稳定。

③ 深刻性。大学生的自我体验不仅与自己的个性特点相联系,而且还与自己的生活信念和人格倾向相联系。当自我的生活信念和人格倾向为别人所接纳,或客观事物符合自己的生活信念和人格倾向时,他们就产生愉快的情感体验,否则就产生消极、不愉快的体验。因此,大学生的自我体验是深刻的。

2. 大学生自我意识发展的影响因素

影响大学生自我意识发展的因素是多方面的。我们可以将这些因素分为主观因素和客观因素两大方面。

(1) 主观方面的因素

影响大学生自我意识发展的主观因素主要有理想、价值取向、思维模式、心理与人格等。

① 理想的影响。理想是人们对未来所抱有的希望。人人都有理想,大学生作为一个特殊的群体,外界的期望及自身因素,都会使他们对未来抱有更丰富的期望。理想始终在潜移默化地影响着一个人的思想和行为。确立什么样的理想,对人的一生有重要的作用。大学生处于生理和心理还未完全成熟的时期,自我意识也处于发展之中。因此,理想的树立对他们来说是成长过程中一个重要的环节。在大学生自我意识的形成和发展中,理想的影响首先表现为理想的感召力。理想是人的自觉的精神行为追求,树立了理想,人就有了精神支柱,有了动力。大学生如果自觉地把个人理想和社会理想结合起来,就会正确认识自我,正确认识各种社会现象。反之,夸大个人理想,把个人理想和社会理想对立起来,既不能正确认识自己,也不能正确认识社会。其次,理想的现实基础。理想总是有一定现实根据的。有许多大学生的自我发展不顺利,理想得不到实现,就是没有根据现实确立理想,“理想我”与“现实我”差距太大,甚至无法统一,其原因就在于此。

② 价值观的影响。价值的本质就是主体的功能和作用对客体(社会)需要的满足。人的价值就是指个人作用对客体(社会)的需要的满足。在不同的价值观影响下,有不同的自我意识。大学生自我意识的一个特点是“理想我”与“现实我”的冲突。个人利己主义的价值观念具体反映到大学生的自我意识里,就是抽象地谈论“人”、人的价值,认为社会只是为自我发展提供条件,这样脱离社会的“理想我”构想,和“现实我”的冲突就是不可避免的了。我们鼓励学生在集体主义的价值观指导下树立“理想我”,这种“理想我”不一切以自我为出发点,而是考虑到社会现实、社会现实与自我的关系、社会现实背景对自我发展的约束,这样才能正确认识自我的地位、作用,正确地对待自我价值,从而形成符合国家和社会利益的自我意识,以便充分发挥自己的才华。

③ 思维模式的影响。辩证的思维模式能全面地认识自我、评价自我,在“理想我”

与“现实我”等自我的各种冲突矛盾中,能进行辩证的思考,有机地整合和统一自我的矛盾冲突;偏颇的思维模式则不能全面认识自我、评价自我,在自我的冲突矛盾中,不能进行辩证的思考,很难整合和统一自我的矛盾冲突,而使自己陷入焦虑和痛苦。在思维模式中,不同的归因方式也会影响个人的自我意识。将个人的失败归因于运气、机遇等不可控制的外在客观因素的人,趋于自我保护和防御,缺乏正视现实和挫折的勇气,不利于自我认识和反省;将个人的失败归因于自身能力、水平等自身内在因素,又易于丧失自信、自尊,导致自我畏缩性行为;只有辩证地归因,才能不断奋起,化失败为成功之母。

④ 心理与人格的影响。大学生正处在青年末期向成年期的过渡时期,心理上也相应地处于尚未成熟向成熟的发展阶段。尚不成熟的心理水平使一些难以克服的心理和人格弱点成为影响他们自我意识发展的又一重要因素。大学生有限的认识水平、不够强的心理承受力、性格上的缺陷等,都会影响他们自我意识的发展。

(2) 客观方面的因素

影响大学生自我意识发展的客观因素主要有社会环境、文化氛围、学校和教师等。

① 社会环境的影响。随着改革开放的不断深入、社会转型和变迁加剧,当代大学生正处在一个社会日益变动的时代。这种活跃开放的社会环境的确为大学生施展才华提供了更为广阔的天地,但也给他们带来了更多的选择和心理矛盾与心理压力。社会环境的竞争性既给他们鼓舞,也将不确定性和不安全感带给了他们。这既可刺激完善自我、超越自我的追求,也可导致心理失衡和自我的失落。加上社会风气的影响,也会加剧大学生自我意识的矛盾冲突。大学生的心理、思想还不成熟,对社会风气还不能作出完全正确的分析和判断,因此社会风气对大学生的自我认识、自我评价,对大学生关于理想、前途的认识,都会产生关键性的影响。当社会风气形成一种意识后,其影响具有长期性。大学生自我意识是从中学生自我意识延续下来的,在大学生自我意识中还要加强、完善。同样,在大学生走向社会成为国家建设者后,他们的自我意识也是在差不多相同的背景下形成的。

② 文化氛围的影响。当前,我国正处于历史转型时期,在这样一种特定的社会环境下,文化氛围的影响包括三个方面。一是社会主导文化的影响。我国的主导文化是社会主义思想体系,它影响和制约着整个社会生活。受这一社会主导文化的影响,当前青年学生自我意识中投身改革、奋发向上、报效祖国、推进社会进步成为其主流。二是社会亚文化的影响。“社会亚文化”是某一社会中处于次要、从属地位的文化。一般来说,亚文化与主文化的可融性较小,并往往以反或逆主文化的面孔出现,青年学生就难免不受它的影响。在这种情况下,一部分大学生渐渐难以给自己找到准确的定位,对自我的正确认识与评价也就难以实现。三是受西方文化思潮的影响。随着我国改革开放,西方文化也逐渐浸透到社会生活和社会文化的各个层面,因此,青年学生的自我意识也受到影响。面对这种影响,一部分大学生能够正确分析对待,另一部分大学生则会丧失自己的原则,过分追求个人利益。

③ 学校和教师的影响。个人人际环境主要指个人成长中的重要他人及其人际氛围,如父母、家庭、老师、学校、朋友、团体等对自己的影响。进入大学,对大学生自我意识的发展影响最大的个人人际环境应数学校和教师了。首先学校是特殊的社会环境和个人人际环境,如果说前面提到的一些因素是自发地、非系统地影响大学生的自我意识,那么学校则是有计划、有系统地把各个因素统一起来影响大学生自我意识的形成和发展。教育内容最集中体现了一个社会对未来继承者的要求。通过教育内容和课程设置,要使教育对象

具有社会所希望的精神、理想和价值观。其次教师在大学生自我意识的形成发展中有重要影响。教师的言行、品德、信仰、精神境界等，有意无意地影响着学生，并受到学生的效仿。所以，教师角色不同于学校环境外的其他“角色”，对学生的影响作用是独特的。

二、大学生自我意识在发展中存在的问题及矛盾冲突

1. 大学生自我意识存在的问题

自我意识作为隐藏于个体内心深处的心理结构，是个体意识发展的高级阶段，是人格的自我调控系统。大学阶段是个体自我意识急剧增长、迅速发展和趋于完善的重要时期，但同时由于大学生生活阅历的局限，在发展自我意识的过程中难免有许多矛盾和冲突，这些矛盾和冲突影响到大学生的心理健康、学业发展及人际关系等。

(1) 过度的自我接纳和自我拒绝

自我接纳是指建立在对物质自我、社会自我，特别是心理自我正确认知的基础上，对自我的长处给予恰当的评价。自我拒绝是指自己不喜欢自己，不能容忍自己的缺点和不足，对这些缺点和不足常常抱怨和自责。过度的自我接纳是大学生自我接纳的极端表现，常常夸大自己的优点和长处，甚至把自己的缺点当成优点，但却将别人看得一无是处。正所谓“看自己，一朵花；看别人，豆腐渣”。过度的自我拒绝则在许多大学生中都不同程度地存在。比如当现实自我受挫时，就会过度地自我拒绝，心情特别沮丧，将自己看得一无是处，处处不如人。如果这种拒绝超过了一定的程度，就会带来严重后果，当把自己的所有注意力都聚焦到自己的各种“缺点”上时，这无异于会摧毁自己对生活的全部兴趣。

虽然过度的自我接纳和过度的自我拒绝是两个绝对相反的命题，但共同的一点是二者对人的心理健康都会带来极为不利的影响。过度的自我接纳往往使个体扩大现实的自我，形成不切实际的理想自我，不易被他人接受和认可，从而导致人际关系紧张；过度的自我拒绝会使自己厌恶自己，丧失自信，从而失去应有的进取心，压抑自我的积极性，可能引发严重的情感损伤。

问题讨论：你曾经有过“看自己，一朵花；看别人，豆腐渣”的想法吗？

(2) 过强的自尊心和自卑感

自尊心是自我意识的重要组成部分，是一个人接纳并尊重自己，对自己持肯定态度。它是一种“尊重自己的人格，尊重自己的荣誉，不向别人卑躬屈膝，不容许别人歧视侮辱，维护自我尊严的自我情感体验”。自卑感是对自己不满，对自己持否定态度的情感体验，这是一种消极的自我体验，表现为对自己缺乏信心、对自己的能力评价过低、缺乏独立主见。

据调查，42%的大学生认为自己“有时很自信，又是很自卑”。著名心理学家阿德勒提出，人人都有自卑感，无论他是成功或是失败，伟大或是平凡。适度的自尊心和自卑感是促使个体进行心理活动的动力，能够催人奋起。过强的自尊心和自卑感是自我体验的两个极端，对于心理健康的发展是有百害而无一利的。过强的自尊心会引起虚伪、做作和装腔作势，自尊心即使受到轻微的伤害也无法忍受。有这种心态的大学生特别在意别人的评价和批评、顾全面子、爱慕虚荣。如果过强的自尊心屡屡受挫，他们便羞愧无比，没脸见

人，无地自容，使自尊心走向另一个极端，即过度的自卑感，这种情感状态容易产生严重的自责、自怨等挫折反应。人产生自卑心理后，往往怀疑自己的能力，怯于与人交往，甚至还会封闭自己。自卑感严重的人看不到生活的光明与希望，也不敢憧憬未来。

【案例精选】

2009年，小利从山东农村考进了位于北京的一所高等职业学院，成为这所高职院校的一名大一新生。小利的父母都是农民，家里的条件十分艰苦，家中也没有什么积蓄。小利从小就很懂事，学习也很用功，最终以高分考进了这所高职院校，离开了那个穷苦的地方。小利的父母为了让孩子去读书，到亲戚家、邻居家七拼八凑终于凑够了小利念书的学费，但却再也供不起他的生活费了。为了能够继续念书，小利一开学就去找了好几份兼职来挣钱养活自己，但由于大城市生活水平较高，小利的日子仍然过得紧巴巴。小利平时十分节俭，不舍得多花一分钱，可是回到宿舍里，听到室友们谈论着自己从来没听说过的名牌，吃着自己从来不舍得买的零食，他感到万分自卑。同学吃一顿饭的花费，他可以吃上一天，他们谈的一些话题更是他闻所未闻的，有时候一起聊天他都插不上话。从此小利不再跟室友们一起聊天，一起吃饭了。渐渐地，小利变得形单影孤。上个月，小利的父亲来信说母亲病了，需要经常吃药，家里的经济负担更重了。小利觉得自己拖累了家里，愧对父母；在学校里他也没有朋友，没有人愿意接近他，他觉得自己成了这个世界上多余的人。小利的室友们则说，刚认识小利的时候感觉他还挺好的，但慢慢地发现小利越来越内向，越来越不爱和室友们交流，凡事都是独来独往，室友们以为他不愿意搭理别人，也就很少主动和他接触了。

分析：小利在学校里因为自己的生活状况而担心被同学瞧不起，从而采取对室友们的回避态度，究根到底也是因为他内心深处的自卑情结在作祟。这种回避使得室友们认为是由于他太内向而不愿意搭理别人，这样一来小利自然没有朋友。但小利只看到了自己没有朋友，没有人愿意接近他，却并没有找到真正的症结所在，他应树立正确的自我认识，即接纳自己，也接纳他人，帮助自己建立积极、自信的心理状态。

(3) 自我中心观和从众的倾向

自我中心观是指个体与他人或社会的关系上只从自我立场出发，而不能从他人或社会位置去思考问题或处理问题的认知方式。这种自我中心观是影响个体客观认知他人与正确把握社会规范的一个心理问题。自我中心观的对立面是从众的倾向，所谓从众，就是在群体的影响和压力下，个体放弃自己的意见而采取与大多数人相一致的行为，即通常所说的“随大流”。在人类的婴幼儿时期，由于认知发展不全面，会产生以自我为中心来观察周围事物和处理相关事情的现象，这是儿童心理发展过程的必经阶段，在正常的范畴之内。但对于大学生来说，认知已发展得较为全面，再出现以自我为中心的现象就属于自我意识的缺陷。自我中心者过度关注自己的感受，只会从自我的角度进行思考，只注意自己的心理需要，往往不能设身处地地为他人着想，爱把个人意志强加于别人，使其按照自己的意愿行事，追名逐利，且自我感觉良好。因此，自我中心者不易赢得他人的好感与信任，容

易造成人际关系的不和谐,随着独生子女时代的到来,大学生中的这种心理倾向会日益增多,应注意采取相应的策略。

大学生中还有一种心理倾向就是从众,他们有一个心理定式——多数人的意见肯定是正确的。大学生不当的从众行为对自己的成长和发展是有危害的,会导致大学生的分析能力、判断能力得不到应有的提高,从而导致成长较慢。当然,正确的从众行为则会产生积极的影响。如大学生从众行为中较为突出的表现有“宿舍效应”和“班级效应”。这两种效应是在良好群体中的积极行为。当一个宿舍或一个班级形成一种良好的风尚的时候,对宿舍或班级内的成员的影响是积极的,成员在不自觉中受到这种风尚的影响,这种积极的从众倾向能够形成对宿舍、班级成员的鞭策,使成员向着更好的方向发展。反之,庸俗的从众行为往往会导致班风、校风的消极落后。

(4) 过分的独立和逆反心理

随着社会的不断发展,多数大学生表现出了自立、自强、独立思考、善于明辨是非、勇于决断等积极的心理品质,这是大学生独立意向发展和成熟的体现。独立意向可以算是大学生自我意识发展的重要内容和自我完善的标志之一。但少数大学生的自主独立意识过分强烈,要求独立的心理意识太强,甚至以孤立为荣,在人际交往中把自己置于别人的对立面,不辨是非地处处与学校、家长、同学作对,并以此为荣。于此,这部分大学生就混淆了独立和孤立两个概念的区别,将积极的独立等同于消极的孤立。

朱智贤在《心理学大辞典》中对逆反心理作如此定义:“逆反心理是客观环境与主体需要不相符时产生的一种心理活动,具有强烈的抵触情绪。”逆反的实质是表现个性、突出自我、寻求自我肯定。部分大学生为了抵抗和排除在他们看来压抑自己的那种外在力量,表现出符合年龄阶段要求的逆反心理,这是正常的。但有些逆反心理过分的学生采取非理智的反应方式,不加分地地对一切事物都采取一种态度——排斥,最终的结果只会阻碍他们学习新的或正确的经验,阻碍他们的健康成长。

2. 大学生自我意识发展中的矛盾冲突

自我意识冲突是心理冲突的一种,是个体在自我认知、自我体验、自我控制中形成的自我分析和评价时出现的心理冲突。进入大学之后,自我意识发展进入“主观化时期”。这一时期,大学生的自我意识迅速发展,其自我认识、自我体验、自我控制逐步协调一致。大学生们逐步意识到自己的内心世界,并关注自己的内在体验,用自己的眼光和观点去认识外部世界,开始有明确的价值探索和人生追求。但是由于大学生的心理还没有完全发展成熟,其自我意识的发展中肯定会存在许多矛盾冲突,主要表现在以下几个方面。

(1) 主体自我和客体自我之间的矛盾冲突

自我有主体自我和客体自我之分。主体自我是一个人对社会情景做出的反应,是自我中积极的一面;客体自我是主体自我在社会他人和自己眼中的反映。二者应该是统一的,这种统一是个人对客体的认识与个人愿望的统一,是“自我同一性”的发展与形成所反映的,更是良好自我意识的标志。但是由于个人所处的社会环境的差异,主体自我与客体自我并不总是统一的。大学生的主体自我与客体自我的矛盾就表现得较为突出。大学生作为同龄人中接受高等教育的人,对积极进取的主体自我能够感知,但是他们缺乏社会经验,缺乏对社会切肤的实际感受。现如今,“重理论轻实践、重专业轻基础、重科学轻人文”

成了社会对大学生的评价，这也是社会对大学生“客我”的认识。当大学生也认识到自身的状况时矛盾冲突就产生了，大学生回归本位，身上光环的消失使他们产生了些许的失落感，既承认自己又否定自己，从而出现了主体自我与客体自我的矛盾冲突。

（2）理想自我和现实自我的矛盾冲突

理想自我是个人追求的目标，是个人想要达到的完美形象，它对个体实现理想中的自我起着引导作用。现实自我是对现实中自我的各种特征的认识，是个人从自己的立场出发得出的认识。二者之间存在一定的差异。大学生怀揣着无数的美好梦想进入大学校门，每个人都渴望有一片属于自己的美丽天空。有理想就有动力，因此，大学生的成就动机特别强烈，他们有抱负、有追求、有理想，他们为自己设定了一个美丽的“理想自我”，也对大学生活进行了理想化的设定。然而现实往往是残酷的，现实与心中的理想形成巨大的反差，他们的现实自我在能力、知识、经验等方面与理想自我尚有很大差距。在对理想自我的期望和追求中，现实自我带来更多的是失望。在这种情况下，大学生陷入趋避两难的冲突中，是采取积极的行动使现实自我向理想自我靠近，还是就此消极沉迷，承认自己“才疏学浅”而放弃理想自我。在理想自我与现实自我的冲突中，大学生失却了自己生活的方向，这时，积极的自我调适就显得极为重要。

【案例精选】

佳佳考上了某名牌大学，在接到录取通知书的那一刻，她的父母喜极而泣，因为在这样一个穷乡僻壤能出一个名牌大学生真的是很不容易的。佳佳也是个争气的孩子，从小到大，在学习上她从来不让父母操心。在得知被名牌大学录取后，她对未来充满了向往，她认为在大学里自己依然还会非常出色。带着这份美好的愿望，佳佳走进了大学校门，慢慢地，她发现一切并不是像她想象的那般美好，大学里面人才济济，她认为在这里自己就像一个丑小鸭，没人注意到自己，也没有展示自己的舞台。佳佳陷入了迷茫与矛盾中。

分析：大学生在进入大学后，经常会遇到像佳佳一样的情况，在现实自我和理想自我之间迷失方向。其实，我们首先应该明确一个观念：能够进入大学的同学都是很优秀的，我们自身也很优秀。在这种信念的鼓励下，我们应该积极地参与到同学中来，而不是在原地自怨自艾。

（3）自尊与自卑的矛盾冲突

自尊与自卑的冲突是自我体验冲突的典型表现。当代大学生大多数是独生子女，他们的父母都尽自己最大的努力让孩子吃最好的、穿最好的、一味表扬而不忍批评，让孩子误以为自己是最优秀的。并且大学生是在社会认同、长辈赞誉、同龄人的羡慕中长大的，这使大学生本人也产生了强烈的优越感和自豪感，在审视积极的才能智力时建立了强烈的自尊。自尊和自卑总是紧密联系在一起，自尊表现强烈的人往往也是极度自卑的人。当他们遭遇失败与挫折时，有时甚至是小小的失利，他们便开始怀疑自己的能力，进而产生自我否定、自我怀疑甚至自暴自弃，陷入强烈的自卑之中。由于对自己的评价不够恰当，给自己设定的抱负水平较高，自己的所作所为总是不能满足自身内心的期许。这种从自尊到

自卑的反差给大学生带来焦虑、忧郁和悲观，这些都与大学生自我定位不准确有关。自尊与自卑的矛盾冲突也是自我体验冲突的明显体现。

（4）独立与依附的矛盾冲突

上大学后，大学生的生理和心理的成熟使他们的独立意识迅速发展，他们希望能在经济、生活、学习、思想等方面独立，希望摆脱成人的管束，以独立的姿态面对生活、学习与工作中遇到的问题，他们希望能够自主地处理。但由于长期的校园生活使大学生与社会脱节，他们的社会阅历和经验相对匮乏。当遇到重要问题时，他们又盼望父母、老师、同学能够帮助自己，替自己分忧。并且他们在经济上也并没有独立，仍需要父母、学校给他们提供支持来完成学业。大学生无论是在心理上还是在现实生活中都需要依赖成人，无法真正做到人格上的独立。因此，在大学生身上，一方面有着强烈的独立意识，另一方面却又事事要依赖别人，这就使他们在心理上出现了独立性与依附性的矛盾冲突。大学生带着对独立意识的追求和无奈，在渴望独立与摆脱不了的依附心理的冲突中徘徊。这种独立意向与依附心理的矛盾一直困扰着他们。

（5）交往需要与自我闭锁的冲突

大学生迫切需要友谊，渴望理解，寻求归属和爱。他们有强烈的交往需要，希望能向知心朋友倾吐对人生和生活的看法，盼望能有人分担痛苦、分享欢乐。他们也渴望着自我价值的实现，渴望与人探讨人生的真谛，也希望自己能成为群体中受欢迎的人。但同时他们又存在着自我闭锁的倾向，许多人往往不愿主动敞开自己的心扉，反而把自己的心灵深藏起来，在公开场合很少发表个人的真实意见。他们在与他人交往时存有较强的戒备心理，与同学有意无意地保持一定的距离。还有一些同学因为考虑问题不周，交往心切，有时在不了解实际情况的时候就坦诚相交，往往受到伤害，受到伤害后心灵就闭锁起来。正是这种交往需要与自我闭锁的矛盾冲突，使得不少大学生感觉十分“孤独”。

【案例精选】

赵玲是一位乖巧的女大学生，她很聪明、兴趣广泛、遇事有自己的见解，但是她却没有知心朋友而苦恼。她觉得自己很孤独，与周围的人格格不入，觉得自己简直就是另类。这样的感觉是在大一下学期开始的，进入大二后这种感觉愈发得强烈。据赵玲讲，小时候父母对她的管教特别严格，父母不太鼓励她跟其他小朋友交往，她经常一个人待在家里。高中时遇到了一位很严格的班主任，在这位班主任眼中，学习就是一切，同学之间的过多交往只会耽误学习。在这些思想的灌输下，赵玲高中阶段也很少跟同学交往，并且在与人交往时开始产生了紧张感，现在更加严重了。赵玲还说，上课时，如果老师看她，她就会感觉不舒服，课也听不下去。参加集体活动，哪怕不是主角，这种参与感都会让她感到紧张。另外，赵玲和同一宿舍的同学交往也感觉困难。她觉得她们身上的缺点太多……

分析：赵玲的情况属于典型的社交恐惧症，她总用自己的标准去衡量别人，看不到别人的优点。于是在自己的身边围上了一堵墙，不愿与别人交流。赵玲的社交带有主观性和极端化及情绪化色彩。这是由于她的生活阅历、知识水平、社会经验相对不足造成的。对此，赵玲应形成对自我的客观评价；在紧张来临时适当运用自我暗示法；树立长期发展观

念，最终克服社交恐惧。

（6）激情与理智的矛盾冲突

这是自我意识的自我控制方面的冲突。自我控制是指个体摆脱监督和支配的一种自我意识倾向。随着身心的发展，大学生认知水平不断提高，理性思维日渐成熟，比起高中时代，大学生考虑的问题更加全面与客观，对人生、未来都有所思索。青年大学生最大的特点是感情易于冲动，表现出自我控制能力较差，甚至有时被人利用，听到赞扬时容易忘乎所以，受到责难时立刻怒发冲冠，讲到哥们义气处又极易铤而走险。往往理智让位于情感，导致做出一些错事、蠢事。在做过错事、蠢事后，又会后悔不迭，马上变得一蹶不振，使自己陷于懊悔的惆怅之中。理性思维成熟与情绪情感不稳定出现明显的冲突，一方面不断克制，另一方面不断冲突，这就是理智与激情的内心冲突。处于激情与理智的矛盾冲突中的大学生开始往往激情占上风，意志力强的学生，理智才能控制激情。

第三节 高职学生健康自我意识的培养



名人名言

茫茫尘世，芸芸众生，每个人都有一个属于自己的角色，只有当他演好自己的角色时，他才会觉得心安。

——洛威尔

一、健康自我评价标准

自我意识对人的心理健康起着非常重要的作用，它制约着人格的形成发展，在人格的优化中发挥着强大的动力作用。一个人的心理发展历程一般都要经历一个由稚嫩到成熟的过程。健康的自我意识是心理健康的重要标准，是人类自身内在的一种成功机制，在人才发展中发挥着重要作用。健康的自我意识有如下标准：

（1）一个有健康自我意识的人，应该是一个有自知之明的人，既知道自己的优势，也知道自己的劣势，能正确评价自我并引导自我健康发展。即一个能自我肯定、自我统合的人。

（2）一个有健康自我意识的人，应该是一个自我认知、自我体验和自我控制相统一的人。

（3）一个有健康自我意识的人，应该是一个独立、同时又与外界保持联系的人。

（4）一个有健康自我意识的人，应该是一个理想自我与现实自我统一的人，有积极的目标意识和内省意识，积极进取、永无止境。

（5）一个有健康自我意识的人，应该是一个心理健康的人，不仅自己心理健康发展，

而且还能促进周围的人共同进步。

二、完善大学生自我意识的途径

古希腊大哲学家苏格拉底创办了一所学校，在这所学校的门口立着这样一块牌子：“认识你自己。”仅仅五个字就道出了一个千百年来困扰着一代又一代人的命题。对年轻大学生来说，拥有健康的自我意识是很重要的，正如科恩所说：“对于青年来说，这种发现自我与哥白尼当时的革命同等重要。”大学生自我意识的完善是大学生完善自我个性，实现自我价值的重要途径。

问题讨论：你认为应该怎样完善自我意识？

1. 正确认识自我

中国人常说“人贵有自知之明”，古希腊人也将“认识自己”当作人生的最高智慧。全面而正确的自我认识是培养健康的自我意识的基础。自我认识是由多方面组成的，既有自己的认识与评价，也有他人的评价。如果大学生对自己的价值观及自己的行为有一个正确的认识 and 评价，就能够取长补短，完善自我，就能够提高自己参与社会的积极性，协调自己与他人的交往，处理好个人与社会、个人与他人的关系。

(1) 在与人比较中认识自己

唐太宗李世民曾说过：“以铜为镜，可以正衣冠；以史为镜，可以知兴衰；以人为镜，可以知得失。”每一个人在认识自我的过程中，免不了要与别人进行比较，与他人进行比较是每个人客观、全面认识自我的重要方式。在与他人比较时，最重要的是要选定恰当的参照物，并用发展的眼光看待自己与他人。在比较中认清自己的优势和不足，从而取人之长补己之短，缩短主观自我与客观自我的差距。

(2) 在自省中认识自己

孔子曰：“吾日三省吾身。”自己对自己的观察与反思也是自我认识的一个重要途径。大学生要学会自省，严于自我分析，勇于自我解剖，经常反省自己的行为 and 动机，以便有目的地进行自我调整，从而使自我意识更加客观和稳定，避免自我认识的偏差，使自我更加完善。通过自省的方法来认识自我，可以促进大学生心理发展更趋于成熟。

(3) 在社会交往中认识自己

社会如同一所大学，在与这所学校的交往中我们逐渐获得了关于自我的认识。在社会交往中，我们可以了解到他人对自己的看法，这样有助于发现自己以往忽略的问题；在社会交往中，我们可以通过他人对自己的态度、期望和评价等信息进行分析，重新认识自己，形成较为客观的自我概念，以此来丰富和完善自己。不少大学生比较在意他人对自己的评价，值得注意的是大学生在社会交往中对他人的评价应有一个正确的态度。

(4) 在社会实践活动中认识自己

社会实践是人的自我意识产生和发展的重要条件，大学生可以参与到社会实践中来，通过不同形式的实践活动来认识自我，挖掘自己的潜能。这些活动的成果更能衡量大学生的自我价值。心理学上有一种“自我意象”的说法，指在某个方面没有取得好成绩，不是

欠缺这方面的能力，而是认为自己在这方面不行。因此，大学生可以通过实践活动来确定自我的能力，发现自我的价值。

2. 积极悦纳自我

能否悦纳自我是衡量一个人的心理状态是否积极和健康的一项重要指标。悦纳自我是指一个人相信自己存在的价值，认同自己的能力，并在行为上表现出一种与环境与他人积极互动的心理定式。通俗地说，就是能够愉快地接纳自己，包括自己的某些缺陷，并能不断地进行自我激励，使自己的人生过得充实而有意义。一个人必须建立在正确的自我认知基础上，才能积极地悦纳自我。每个人都有自己的优点和不足，因此，大学生不应一味追求理想自我，否定现实自我；也不能过度自我接受，夸大自己的优点和长处。

积极愉快地悦纳自我是发展健康的自我体验的关键和核心。大学生积极悦纳自我就需：增强自信，走出自卑。大学生可通过积极的自我暗示来培养自信心，也要明白人的价值是通过人的学识、能力、品行体现出来的；大学生要合理定位自己的位置，每个人对自己都有一定的期望，期望的不合理会导致愿望的落空，而合理的期望水平是建立在恰当的自我评价基础上的，只要大学生恰当地评价自己，就能确定合理的期望水平；体验真正的自尊感，大学生都知道，只有当自己的能力被群体认可时，才能在群体中获得一定的地位，才能体验到真正的自尊。

每个人身上都有闪光点，要接受、喜欢自己，保持自己的本真，保持独特的自我。要有乐观、开朗的性格，全面地看待自己，接纳自己。只有积极悦纳自我的人，才能够寻找到属于自己的闪光点，并将其绘制成一幅美丽的风景画。

【案例精选】

这是一个真实的故事。黄美廉，一位从小就患上了脑性麻痹症的女生。这种病的症状十分惊人，因为肢体失去平衡感，手足会时常乱动，口里也会经常念叨着模糊不清的词语，模样十分怪异，从小她就活在肢体不便及众多异样的眼光中。医生根据她的情况，判定她活不过6岁。在常人看来，她已失去了语言表达能力与正常的生活条件，更别谈什么前途与幸福。但她却坚强地活了下来，而且靠顽强的意志和毅力，考上了美国著名的加州大学，并获得了艺术博士学位。她靠手中的画笔，以色彩告诉人“环宇之力与美”，并且灿烂地“活出生命的色彩”。

在一次讲演会上，一位学生贸然地这样提问：“黄博士，你从小就长成这个样子，请问你怎么看你自己？你有过怨恨吗？”在场的人都暗暗责怪这个学生的不敬，现场的气氛也因为这个鲁莽的问题而紧张起来。但黄美廉却没有半点不高兴，她十分坦然地在黑板上写下了这么几个字：我怎么看自己？然后又在黑板上继续写道：一、我好可爱；二、我的腿很长很美；三、爸爸妈妈那么爱我；四、上帝这么爱我；五、我会画画，我会写稿；六、我有一只可爱的猫；七、还有……八……最后，她以一句话做结论：“我只看我所有的，不看我所没有的！”掌声在整个会场响起，在她脸上我们看到了一种永远也击不败的傲然。

分析：在常人看来，黄美廉是不幸的，似乎生理上的病痛意味着她不会有任何幸福。

但是，在黄美廉看来，她又是幸福的，她有爱她的父母，她会画画、写稿……“我只看我所有的，不看我所没有的！”似乎是对全世界的宣言，她能够积极地认识自我并悦纳自我，她并不因生理的病痛而自暴自弃，她反而对命运奋起抗争，最终活出了自己的精彩。

3. 积极有效地控制自我

从心理健康角度讲，自我控制是人主动定向地改变自己的心理品质、特征及行为的心理过程，是自我心理结构中最重要调节机制，也是心理成熟的最高标志。大学生情感丰富，但极易冲动。这是由于大学生的自控能力还较差，还不够稳定。一般刚入校的大学生自我控制能力较弱，比较爱冲动、意气用事。但随着年龄的增长、学识的增加、经验的累积，大学生的自我控制能力逐渐增强，他们能够及时地根据别人的评价和自己行动的结果进行反省，并及时调整自己的行为和目标。大学生应注意从以下几个方面有效地进行自我控制。

(1) 有明确的行动目标

没有目标的人生，就像一叶无人驾驶的小舟，漫无目标地随波逐流。而明确的目标正是成功的基础。目标与行动是密切联系在一起的。没有行动的目标只会是纸上谈兵和虚无缥缈的，并不是目标导致你成功，而是目标下的行动导致你在向成功迈进。正确的行动目标能够诱发人的动机，强化人的行为。对于大学生而言，由于心智尚未完全成熟，有时缺乏足够的自制力和意志，因此就要有明确的行动目标，并制订完善的行动计划和程序，这样就可以避免自己行为的盲目性。

(2) 善于自我检查、自我监督

在有了明确的行动目标，并制订合理的行动计划之后，行动就应按照预定的计划有条不紊地进行。在行动过程中，要不断进行自我检查，及时调整行动。大学生还应该认真领会社会道德准则的实质，并将其转化为个人的品德，确立个人内在的行为准则，以此来监督自己的行为。

(3) 提高自我控制的能力

从某种程度上说，大学生正处在实现人生目标的旅途起点，在这一旅途中会遇到来自内在和外部的各种诱惑。大学生要实现自己的人生目标就必须能够抵制住这些诱惑，能够主宰自己的行动，因此就需要顽强的意志力。而人的意志力往往与自我控制能力密切相关，所以需要坚强的自我控制能力来理智地约束自己的行为，把控自己的情感，克服消极的愿望和动机。

4. 积极地提升、完善自我

积极地提升自我的一个十分有效的方法就是提高自我效能感。自我效能感是个体在一定情境下对自我完成某项工作的期望与预期。当人们期望自己成功时，他必然会尽自己最大的努力来完成具有挑战性的任务，也会更为坚持，从而增加成功的系数，自我效能感与成就动机成正相关。同时，我们也知道，大学生的自我效能感较高，这是从他们对学业的期望值较高上体现出来的，自我效能感高增强他们的成就动机，从而付出努力来取得学业上的成功。克服自我障碍也是提升自我的一个有效的方法。一个希望提升自我的人必须学会用积极的心态来对待问题，公正客观地看待事物，主动克服自我障碍，进行积极的自我

提升和自我尝试。

积极地完善自我则是个体在认识自我、认可自我的基础上,自觉规划行为目标,主动调节自身行为,积极改造自己个性,使个性全面发展。大学生要积极探索人生、理解人生,树立正确的人生观、价值观和世界观。在个人与社会的联系中认识并实现人生的价值和意义,并通过实现这一目标而努力不断完善自我。

提升和完善自我是一个长期的过程,大学生必须坚持不懈,持之以恒,这样才能最终实现自己的人生目标。

本章小结

这一章着重探讨自我意识的问题。自我意识是指个体对自己及自己与周围环境的关系的认识,它具有多层次、多维度的特点。自我意识要经历分化-矛盾-统一的过程,表现出形象性、独特性、能动性、同一性、矛盾性的特点。形成正确的自我意识是心理成熟的标志,对心理健康起着极为重要的意义。大学生自我意识的发展有其独有的特点。这一时期,自我认知、自我体验、自我控制三方面趋于协调,一些主客观的因素也影响大学生自我意识的发展,但大学生在自我意识的发展中也存在问题和矛盾冲突,这就需要培养健康的自我意识——正确地认识自我、积极地悦纳自我、有效地调控自我以及提升、完善自我。

能力训练

1. 20个我是谁

目的:强化自我认识,促进自我接纳。

操作:

(1) 写出20句“我是怎样的人”,要求尽量选择一些能反映个人风格的语句,避免出现类似“我是一个男生”这样的句子:

我是一个_____的人。

我是一个_____的人。

.....

(2) 将陈述的20项内容作下列归类:

A. 身体状况(你的体貌特征,如:年龄、身高、体型、是否健康,等等)。

编号: _____

B. 情绪状况(你常表现出来的情绪、情感,如:乐观开朗、振奋人心、烦恼沮丧,等等)。

编号: _____

C. 才智状况(你的智力、能力情况,如:聪明、灵活、迟钝、能干,等等)。

编号: _____

D. 社会关系状况(与他人的关系、如何和别人相处、对他人常持有的态度、原则,如:乐于助人的、爱交朋友的、坦诚的、孤独的,等等)。

编号: _____

E. 其他

编号: _____

分类是为了了解自己对自己各方面的关注和了解的程度,某一类项目多,说明你对这方面的关注和了解多;某一类项目少或没有,说明你对这方面的关注和了解少或根本就未关注、不了解。健全的自我意识应该能较为全面地关注和了解自己。

(3) 评估你对自己的陈述是积极的还是消极的。在你列出的每句话的后面加上正号(+)或负号(-)。正号表示“这句话表达了你对自己肯定满意的态度”,负号的意义则相反,表示“这句话表达了你对自己不满意、否定的态度”。看看你的正号与负号的数量各是多少。

如果你正号的数量大于负号的,说明你的自我接纳状况良好。相反,你的负号将近一半甚至超过一半,这显示你不能很好地接纳自己,你的自尊程度较低,这时你需要反省一番,寻找问题的根源,比如,是否过低地评价了自己?是什么原因使你成为这样?有没有改善的可能?

(4) 分组交流。将团体成员分成4~6人的小组,在组内进行交流。交流对自己的认识,以及对活动的感受。

(5) 团体内分享。每组派一名代表在团体内进行小组情况的交流或个人体会的发言,供大家分享。

2. 三个我

目的:协助个体做自我反省、促进协调整合自我。

操作:

(1) 请先预备三张纸,首先在第一张纸上描述“理想的我”,时间约为10 min。然后将已写好的第一张纸搁置一旁,暂时不准再观看。接着照此类推,在第二张和第三张纸上分别具体描述“别人眼中的我”和“真正的我”,每一次大概10 min的时间。

(2) 完成后,将三张纸放置在桌上,对三张纸上的三个“我”作出审核,主要是看看三个“我”是否协调和谐。若否,则差异何在,并尝试找出原因何在。请你留意另外一个重点:“理想的我”和“真正的我”是否协调一致?透过此重点,你往往可以发现两者之间的差异,甚至矛盾的点。同时,你往往会发觉自己一些对人生所产生的深层感受和渴求。

(3) 为了达到更积极的效果,你应当努力探索,看看如何可以使三个“我”更加协调一致,制定促进三个“我”协调统一的方案。有了具体的计划,你会较易在生活中落实并作出改进。一个心理健康的人,三个“我”是协调的。当一个人自己和他人眼中的“我”没有太大的差距,个人理想也没有脱离现实,就是一个自我形象明确而健康的人。但当三个“我”不协调时,我们就该问自己:“别人为何不了解我?”我是否不能表里一致?不过,我们不必期望自己的三个“我”百分之百协调一致,因为那是不切实际的期望,只会导致负面的影响。

(4) 进行上述思考后,请填写以下汇总表。

三个“我”协调一致吗?(汇兑表)

| 三个“我” | 开始时 | 调整后 |
|--------|-----|-----|
| 理想的我 | | |
| 别人眼中的我 | | |
| 真正的我 | | |

(5) 团体分享。请最有感受的成员在团体内交流自己的体会，大家分享。

3. 心理测试

测试你的意志是否坚强

试题部分：试题共 26 道。每道试题你可按下列情况作出判断。

A. 很符合自己的情况； B. 比较符合自己的情况； C. 介于符合与不符合之间；
D. 不大符合自己的情况； E. 很不符合自己的情况。

(1) 我很喜爱长跑、远足、爬山等体育运动，但并不是因为我的身体条件适合这些项目，而是因为这些运动能够锻炼我的体质和毅力。

(2) 我给自己制订的计划，常常因为主观原因不能如期完成。

(3) 如没有特殊原因，我每天都按时起床，从不睡懒觉。

(4) 我的作息没有什么规律性，经常随自己的情绪和兴致而变化。

(5) 我信奉“凡事不干则已，干则必成”的格言，并身体力行。

(6) 我认为做事情不必太认真，做得成就做，做不成便罢。

(7) 我做一件事情的积极性，主要取决于这件事的重要性，即该不该做；而不在于做这件事的兴趣，即不在于想不想做。

(8) 有时我躺在床上，下决心第二天要干一件重要事情，但到第二天这种劲头又消失了。

(9) 当学习和娱乐发生冲突的时候，即使这种娱乐很有吸引力，我也会马上决定去学习。

(10) 我常因读一本引人入胜的小说或看一出精彩的电视节目，而不能按时入睡。

(11) 我下决心办成的事情（如练长跑），不论遇到什么困难（如腰酸腿疼），都会坚持下去。

(12) 我在学习和工作中遇到了困难，首先想到的就是问问别人有什么办法。

(13) 我能长时间做一件重要而枯燥无味的工作。

(14) 我的兴趣多变，做事情常常是“这山望见那山高”。

(15) 我决定做一件事时，常常说干就干，决不拖延或让它落空。

(16) 我办事喜欢拣容易的先做，难的能拖则拖，实在不能拖时，就赶时间做完算数，所以别人不大放心让我干难度大的工作。

(17) 对于别人的意见，我从不盲从，总喜欢分析、鉴别一下。

(18) 凡是比我能干的人，我就不怀疑他们的看法。

(19) 遇事我喜欢自己拿主意，当然也不排斥听取别人的建议。

(20) 生活中遇到复杂情况时，我常常举棋不定，拿不了主意。

(21) 我不怕做我从来没有做过的事情，也不怕一个人独立负责重要的工作，我认为

这是对自己很好的锻炼。

(22) 我生来胆怯，没有十二分把握的事情，我从来不敢去做。

(23) 我和同事、朋友、家人相处，很有克制能力，从不无缘无故发脾气。

(24) 在和别人争吵时，我有时虽明知自己不对，却忍不住要说一些过头话，甚至骂对方几句。

(25) 我希望做一个坚强的、有毅力的人，因为我深信“有志者事竟成”。

(26) 我相信机遇，很多事实证明，机遇的作用有时大大超过个人的努力。

评分原则：

在上述 26 道题中，凡逢单数的试题（1，3，5，7，9，……）A、B、C、D、E 依次为 5、4、3、2、1 分。凡逢双数的试题（2，4，6，8，10，……）A、B、C、D、E 依次为 1、2、3、4、5 分。

26 道试题的总得分，如果在 110 分以上，说明你的意志很坚强；91~110 分，说明你的意志较坚强；71~90 分，说明你的意志只是一般；51~70 分，说明你的意志比较薄弱；50 分以下，说明你的意志很薄弱。

拓展阅读

材料一：

生命的价值

有一个生长在孤儿院中的小男孩，常常悲观地问院长：“像我这样的没人要的孩子，活着究竟有什么意思呢？”院长总笑而不答。

有一天，院长交给男孩一块石头，说：“明天早上，你拿这块石头到市场上去卖，但不是‘真卖’，记住，无论别人出多少钱，都绝对不能卖。”

第二天，男孩拿着石头蹲在市场的角落，意外地发现有不少人好奇地对他的石头感兴趣，而且价钱愈出愈高。回到院内，男孩兴奋地向院长报告，院长笑笑，要他明天拿到黄金市场去卖。在黄金市场上，有人出比昨天高 10 倍的价钱来买这块石头。

最后，院长叫孩子把石头拿到宝石市场上去展示，结果，石头的身价又长了 10 倍，更由于男孩怎么都不卖，竟被传扬为“稀世珍宝”。

男孩兴冲冲地捧着石头回到孤儿院，把这一切告诉给院长，并问为什么会这样。

院长没有笑，望着孩子慢慢说道：

“生命的价值就像这块石头一样，在不同的环境下就会有不同的意义。一块不起眼的石头，由于你的珍惜、惜售而提升了它的价值，竟被传为稀世珍宝。你不就像这块石头一样？只要自己看重自己，自我珍惜，生命就有意义，有价值。”

如果你自己把自己不当回事，那别人更瞧不起你，生命的价值首先取决于你自己的态度。“每个人应当从小就看重自己，在别人肯定你之前，你先得肯定你自己。”珍惜独一无二的你自己，珍惜这短暂的几十年光阴，然后再去不断充实自己，最后世界才会认同你

的价值。

材料二：

点灯的心

这个故事发生在 16 世纪荷兰的港口城市阿姆斯特丹。海边的小镇上住着一对夫妻，白天丈夫出去捕鱼，妻子在家洗衣做饭看孩子。傍晚，妻子爬到房顶，挂上一个很大的瓶子，里面燃着红烛，烛光一直闪烁到丈夫平安归来。有一天，狂风大作，海浪滔天，夜色降临，仍不见丈夫回来，妻子忐忑难安。忽然，当啷一声，大瓶子被风吹落，掉在地上，滚了好远。妻子跑了出来，外面已经漆黑一团，她怕极了，但还不至于慌乱。她坚信丈夫会安全回家，像往常一样，给孩子们讲故事，轻轻地，直到他们睡着。为了给丈夫照明，为了丈夫的平安回来，为了用自己的爱，唤起丈夫求生的勇气和信心。她再次爬上了屋顶，点燃了红烛，右手高高举起，左手夹住灯罩，圈在烛光四周。风太大了，吹乱了她的头发，吹红了她的眼睛，吹得她嘴唇发紫，吹得她牙齿打架。微弱的烛光，熄了再点，点了又熄，但她始终没有放弃。奇迹终于发生了，丈夫在水中看到了远处的烛光，知道妻子在等他，这个家庭需要他，他要活着，虽然他已经与风浪搏斗得精疲力竭了，但刹那间浑身充满了力量，朝着那微弱的光游去。他终于平安回来了，他虽然失去了船，弄丢了网，也没捕到鱼。然而，他却十分感动，因为那颗“点灯的心”。

每个人都有一颗点灯的心，只是有的为自己，有的则是为了别人，有的始终亮着，有的却早已熄灭了。想想看，他的平安正是你的幸福，他的离开却是你的悲哀，别犹豫了，快快点亮你心中的灯吧！

材料三：

约拿情结

马斯洛在《人性能达到的境界》中首次使用了这个词，最初在他的笔记中称这种情结为“对自身杰出的畏惧”或“躲开自己的最佳天才”。指的是我们害怕变成在最完美的时刻、最完善的条件下，以最大的勇气所能设想的样子。但同时我们又对这种可能非常的追崇。这种对最成功、对神一样的伟大的可能既追崇又害怕的心理，叫做约拿情结或者约拿情意综。

“约拿”是圣经旧约里面的一个人物。他本身是一个虔诚的犹太先知，并且一直渴望能够得到神的差遣。神终于给了他一个光荣的任务，去宣布赦免一座本来要被罪行毁灭的城市——尼尼微城。约拿却拒绝这个任务，他逃跑了，不断躲避着他信仰的神。神的力量到处寻找他，唤醒他，惩戒他，甚至让一条大鱼吞了他。最后，他几经反复和犹疑，终于悔改，完成了他的使命——宣布尼尼微城的人获得赦免。“约拿”是指代那些渴望成长又因为某些内在阻碍而害怕成长的人。对于约拿来说，他不愿意成就神的旨意很可能是因为仇恨，这座他要宣布赦免的尼尼微城是毁灭他家族的死敌。

仇恨是我们在现实生活中最常发现的阻碍成长的内在原因。我们常常可以观察到这种

情况，一个聪明的青年人，他在学校里成绩很好，但在高考前夜突然生病了，以至于失去了考试的机会。后来他工作了，能力很强，颇得赏识。但是在他马上就要得到一次关键的升迁的时候，他又辞职了。尽管这些事情的发生看似偶然，但深入接触他的内心世界时我们会发现，他的内心埋藏着对父母未曾宣泄的怨恨。为了潜意识里报复父母的愿望，他下意识地毁掉了自己的前途。其潜在的愿望可以表述如下：“你们休想得到一个成功的儿子，我就是要让你们失望和痛苦！”

这些内在冲突有时候可以被我们意识到，但大多数时候，它被潜抑在无意识里。人，之所以不可能成为上帝，首要的原因并不是因为做不到，而是因为害怕。人类从来都不曾真正地想要去实现完美，而是害怕完美。完美对于绝大多数人来说，意味着脱离大众带来的孤独，意味着承担更多的责任，意味着成为上帝或上帝的使者。

能够战胜“约拿情结”的，只有广博而深湛的爱。正如约拿最后以对上帝的爱战胜了对尼尼微城的恨一样，如果我们获得了足够的爱，爱自己，爱真理，则我们虽无法完全超脱我们内在的恐惧，但是仍能以勇气前行。

我们大多数人的内心都深藏着“约拿情结”，心理学家们分析，这是因为在我们小时候，由于本身条件的限制和不成熟，心中容易产生“我不行”“我办不到”等消极的念头，如果周围环境没有提供足够的安全感和机会供自己成长的话，这些念头就会一直伴随着我们。尤其是当成功的机会降临的时候，这些心理表现得尤为明显。因为要抓住成功的机会，就意味着要付出相当的努力，面对许多无法预料的变化，并承担可能导致失败的风险。

毫无疑问，“约拿情结”是我们平衡自己内心心理压力的一种表现。我们每个人其实都有成功的机会，但是在面临机会的时候，只有少数人敢于打破平衡，认识并克服自己的“约拿情结”，勇于承担责任和压力，最终抓住并获得了成功的机会。这也就是为什么总是只有少数人成功，而大多数人却平庸一世的重要原因。



第八章 高职学生积极有效的情绪管理

本章导读

古语云：人有悲欢离合，月有阴晴圆缺。人类的悲欢离合就体现着人类的情绪状态。在现实生活中，可以说情绪与我们是形影不离的，它是人心理状态的晴雨表，反映每个人内在的心理状态。如果情绪这种心理状态于外在的表现是短暂的，这属于正常情况；但如果某种情绪长期占上风，那么必定是出现了某种心理问题。大学时期是青年人心理成熟的重要时期，也是情绪相对不稳定、丰富多变的时期，如果能管理好自己的情绪，则有助于他们心理的健康发展，否则，他们的心理健康将会受到消极情绪的影响，甚至产生心理疾病。

学习目标

1. 理解情绪的定义，了解情绪的分类、发生机制和功能。
2. 掌握大学生情绪的特点，了解其成因及影响。
3. 了解大学生常见的情绪问题，并掌握建立积极有效的情绪管理的方法，培养大学生健康的情绪体验。

第一节 情绪概述



名人名言

心灵成熟的人都有丰富的爱心，爱得越多，快乐也越多。

——斯科特·派克

一、情绪与情感

1. 情绪的概念

在现实生活中,我们每个人都会有喜怒哀乐,都会遇到挫折、逆境,这就涉及了情绪的问题。情绪是由人对其所接受到的刺激事件的理解自然生成的,是可以从行为表现观察到的。从某种意义上讲,情绪是我们生命的一部分,无论你是否感觉得到它,它都随时随刻伴随着你。它可能促使你成功,也可能让你深陷危机。只要我们稍加注意,就会感觉到情绪的力量。

对于情绪的概念,至今没有一个统一的说法。牛津英语字典对情绪的解释为:心灵、感觉或感情的激动或骚动,泛指任何激动或兴奋的心理状态。现代汉语词典的解释为:(1)人从事某种活动时产生的兴奋的心理状态,如生产情绪、战斗情绪、情绪高涨、急躁情绪等;(2)指不愉快的情感,如闹情绪。心理学家则认为:情绪是有机体的一种激动状态,各种情绪的反应,都以其引起的情境来定义,例如:快乐与环境控制的快乐情境相关联,羞耻与自己所招致的不愉快情境相关联,厌恶与他人所引起的不愉快情境相关联。在人类大脑的进化过程中,大脑的情绪中枢早于理智中枢形成,使得人们的情绪反应也会先于理智反应。可以说,人类的情绪更能反映其本能的需要。我们认为,情绪是指人们在心理活动过程中对客观事物的态度和体验。

对于情绪有三点需要理解:一是情绪有其生理基础。在不同的情绪状态下,人的心律、血压、呼吸乃至人的内分泌、消化系统等,都会发生相应的变化。例如:人在焦虑状态下,会感到呼吸急促、心跳加快;而在愤怒状态下,则会面红耳赤等生理特征。二是情绪是一种内心感受和体验。人的不同情绪生理状态必然会反映在人的知觉上,从而形成人的不同的内心感受和体验。如当面临着极度危险时,会产生毛骨悚然的恐惧;当自己的某些需要得到充分的满足时,会感到幸福愉快;在失去亲人时,会感到悲伤。三是情绪的外在表现形式。情绪不仅仅表现为生理上的反应和内心的感受,情绪也会直接反应到人的表情、语态和行为动作中。情绪的表现形式分为面部表情、声音表情、动作表情。

2. 情绪和情感的关系

感情曾是情绪和情感的统称,但这一概念过于笼统,它不能够清晰地表达出人们对客观事物的体验这一心理现象的全部特征。为了区别出感情发生的过程和这一过程中产生的体验,人们采用了情绪和情感两个概念,它们分别强调了同一个心理现象的两个不同方面。

情绪主要指感情过程,即个体需要与情境相互作用的过程,也就是脑神经机制活动的过程,它是人类内心活动最直接的表现,如高兴时的手舞足蹈、愤怒时的暴跳如雷。它代表了感情发展的最原始的方面。情感常用于那些具有稳定的、深刻的社会意义的感情,如对祖国的热爱、对朋友的真挚。情感是同人的社会性需要相联系的主观体验,是人类特有的心理现象之一。

情绪和情感二者之间彼此依存,稳定的情感是在情绪的基础上形成起来的,又通过情绪反应得以表达,离开情绪的情感是不存在的。情绪的变化也反映了情感的深度,并且在情绪变化过程中包含了情感。二者之间也有区别,情绪更多地与人的物质或生理需要相联系,情感更多地与人的精神或社会需要相联系;情绪的发生早于情感的发生;情绪具有暂

时性和外显性，情感则具有持久性和内隐性。

二、情绪的分类

因为人类的情绪变幻莫测，情绪的分类也令许多研究者感到棘手，情绪到底有多少种，至今无人能说清。从不同的角度出发，就有了对情绪的不同分类。

1. 七情说

俗话说：“人有七情六欲”，其中的“七情”即是对人类情绪的分类，“七情”的说法也有其历史渊源。在《中庸》中，我国古代思想家将情绪分为四类：“喜、怒、哀、乐”；《素问》中将情绪归为五类：“喜、怒、悲、忧、恐”，《吕氏春秋》也将情绪分为“喜、怒、忧、恐、哀”五类；《左传·召公二十五年》则将情绪分为六类：“好、恶、喜、怒、哀、乐”；《礼记·礼运》将情绪分为七种类型：“喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲”，并且提出“七者弗学而能”的观点，由此提出“七情说”，这一情绪的分类也被大多数人接受。

2. 心境、激情、应激

根据情绪发生的强度、速度及持续时间的长短，即根据情绪的状态可以将情绪划分为：心境、激情、应激。

(1) 心境

心境是指比较微弱、持久地影响人整个精神活动的情绪状态。具有弥散性的特点。心境有消极和积极之分。某种心境一旦产生，就会影响到人们的生活和工作，使人们的言行、思想等均带上某种情绪的色彩。比如，当一个人心情舒畅时，他看什么都会觉得乐观积极，而当一个人郁郁寡欢时，则对许多事，都会感到没有兴趣。“忧者见之而忧，喜者见之而喜”就是心境的表现。

(2) 激情

激情是一种强烈的、短暂的、有爆发性的情绪状态，如狂喜、愤怒、绝望等都属于激情。在激情状态下，人的理解力、自制力等都有可能降低。激情也有积极和消极之分。积极的激情能增强人的敢为性和魄力，激励人们克服艰险，攻克难关；消极的激情则会导致理智的暂时丧失、情绪和行为的失控。

(3) 应激

应激是在出乎意料的紧迫情况下所引起的高度紧张的情绪状态，在人们遇到突如其来的紧急事故时就会出现应激状态。如地震、火灾等。在应激状态下，人体的心律、血压、呼吸和肌肉紧张度等会发生显著的变化，从而增加身体的应变能力。在应激状态下，人们往往能做出平时难以做到的事，使人尽快地转危为安。但是人在紧急情境中的应激状态下，也会导致知觉狭窄，行动刻板，注意力被局限；过于强烈的应激情绪，会导致人的临时性休克甚至死亡，还会导致心理创伤。一个人长期或频繁地处于应激状态中，会导致身心疾病和心理障碍。

3. 基本情绪和社会情绪

根据情绪的发展分类，可分为基本情绪和社会情绪。

（1）基本情绪

基本情绪又称原始情绪，是指与人的生理需要相关联的情绪。人的基本情绪在人的幼年时期就已经形成了，更带有先天遗传的因素。现代心理学将快乐、愤怒、恐惧、悲哀看作是人的基本情绪。这四种情绪在体验上是单纯的，在此基础上可以派生出众多的复杂情绪，也可以赋予不同含义的社会内容，如悔恨、羞耻这些情绪就包含着不快乐、痛苦、怨恨等复杂因素，是一些复杂的情绪体验。

（2）社会情绪

社会情绪是与社会需要相关联的情绪反应，表现为一种较为复杂而又稳定的体验。例如：人的善恶感、责任感、羞耻感、内疚感、荣誉感、美感、幸福感等，都是人的社会情绪。社会情绪是在基础情绪的基础上随着人的成长而逐步发展起来的，同时又通过基本情绪所表现出来。

4. 三维理论

心理学家普拉奇克（Plutchik.R）从生物学的角度，提出了情绪的三维理论。即情绪具有两极性、相似性和强弱性的特点。例如：喜悦的情绪，从兴奋程度上可表现为舒畅、愉悦、快乐、欢喜、狂喜等不同的心理体验层次；而愤怒的情绪，从紧张度上也可分为不满、气恼、忿懑、恼怒、愤怒、大怒、狂怒等；悲哀的情绪从程度上则可分为忧虑、忧愁、忧郁、哀伤、悲伤、悲痛、痛不欲生；恐惧情绪可分为担心、不安、害怕、恐惧、惊恐、极度惊恐等。

三、情绪的发生机制及其功能

1. 情绪的发生机制

（1）情绪与情境

情境是人的情绪产生的一个激发点，也就是说人的情绪的产生一定有其发生的情境。当人们取得某方面的成功时可以让入随之产生愉快的心情；反之，学习压力、生活中的挫折、会使人感到烦躁和抑郁。此外，人的自身生理的和心理的反应也同样会引起情绪的变化。例如，人在青春期阶段，由于身体上的急剧变化所引起内分泌的紊乱，并由此造成情绪上的躁动。

（2）情绪与需要

客体本身并不直接决定一个人的情绪，而是有其主观上的中介，以致情绪是主客观之间的某种关系的反应，个体的需要便是其中的一个重要中介。客体与需要既决定情绪发生的极性，又决定情绪发生的种类，还决定情绪发生的水平。当得到他人称赞时，会感到一种荣誉和喜悦感——满足了自己的自尊和成就的需要；受到他人的冷落时会产生失落和孤独感——因为自己的被接纳的需要没有得到满足。

（3）情绪与认知

认知评价是决定情绪发生的关键因素。研究者们于 20 世纪 60 年代提出了情绪的认知—激活学说；70—80 年代提出了情绪的认知——再评价学说。这种认知评价会受一个人的知识经验、思想方法和信念、价值观等的影响。受到挫折时，缺乏辩证观念的人只看到事

物失败的一面，产生悲观情绪；而具有辩证观念的人，会从“失败是成功之母”的角度认识挫折，避免消极情绪的产生。因此，从某种意义上说，认知可以决定人的情绪。

（4）情绪与行为

行为是人的情绪的重要表现形式，而情绪对行为也会有一定的调节的作用。当人在进行能满足自己需要的一些行为时，会体验到一种欣慰和充满热情的情绪感受，它会使自己的行为得到加强；而当人的某一行为破坏或阻碍了自己的某一种需要时，就会产生厌烦、排斥的情绪感受，它同样会使人自己的行为减少或停止。可见，情绪与行为的关系并非是单一的决定与被决定的关系，而是相互影响的关系。

2. 情绪的功能

（1）自我保护的功能

每一种情绪都是有其功能的，即使像生气、痛苦等负面的情绪也有其重要作用。它是有机体适应生存和发展的一种重要方式，从某种程度上说，情绪能起到自我保护的作用。比如，当人处于危险的境地时，恐惧的情绪反应能促使人在行为上更快地脱离险境；当人在工作或学习中承担的负荷超出了自身的承受能力时，疲惫的情绪状态，会使人不得不放弃一些工作，从而获得休息；在面对侵害时，愤怒的情绪会促使人奋起反抗，自我保护。

（2）信息传递的功能

人与人之间的交往是通过信息传递实现的，情绪在人际交往中起着十分重要的调节作用，具有信息传递的功能。例如，知己之间的一个动作、一个表情，就能使对方心领神会；在考场中，监考教师威严的目光，就足以使那些想投机取巧的人望而却步。情绪还可以相互地影响和传播。当一个人兴高采烈时，他就会将这种情绪感染周围的人；而当一个人沮丧、愤怒时，也会使这种情绪在周围传播开来，并且还会将这些负性情绪迁移到他人身上。可见，在人与人的交往过程中，一个眼神、一个动作都能传达出特有的情绪，可谓“此时无声胜有声”。

（3）组织调节的功能

情绪是一个自发的心理过程，对其他的心理活动具有组织调节的作用，具体表现为积极情绪的协调作用和消极情绪的破坏作用。当人们处在积极、乐观的情绪状态时，容易注意到事物美好的一面，行为比较开放，愿意接纳外界的事物；当人们处在消极的情绪状态时，则容易放弃自己的愿望，甚至产生攻击行为。当一个人情绪高涨时，他会将这种情绪传染到周围的人；当他心情沮丧时，这种坏心情也会影响到他人的好心情。因此，调控自身的情绪很重要。

（4）激发心理动机的功能

情绪是动机的源泉之一，是动机系统的一个重要成分。它能够提高人的活动效率。研究表明，适度的情绪兴奋可以使身心处于活动的最佳状态，从而推动人们有效地完成学习或工作；适度的焦虑和紧张能够促使人们积极地思考和解决问题；但是消极或过分的情绪则会产生负面影响。同时，情绪也可以成为人们行动的内驱力，促使人们行动，全力以赴地克服困难，朝着预定的目标努力。情绪也可以成为意志的动力，如对祖国的热爱能激励人们为社会无私地奉献。

四、健康情绪的标准

健康的情绪，指的是积极、良好的情绪状态，是个体的情绪发展、反应水平、自我调控能力与其年龄和社会要求相适应。不同的研究者对于健康情绪的理解不同，也就提出了不同的衡量标准。

问题讨论：根据下面的衡量标准，看看你有没有一个健康的情绪。

美国心理学家马斯洛在阐述关于“自我实现者”的情绪特点中，提出了健康情绪的六个特征：①适度的欲望；②有清醒的理智；③平和、稳定、愉悦和接纳自己；④对人类有深刻、诚挚的感情；⑤富于哲理、善意的幽默感；⑥丰富、深刻的自我情感体验。

心理学家瑞尼斯等人提出了健康情绪的六项指标：①发展出某些技巧以应付挫折情境；②能重新解释与接纳自己与情绪的关系，不会一直自我防卫，能避免挫折并安排替代的目标；③知觉某些情境会引起挫折，可以避开并寻找替代目标，以获得情绪满足；④能找出方法，缓解生活中的不愉快；⑤能认清各种防卫机制的功能，包括幻想、退化、反抗、投射、合理化、补偿，避免错误的习惯，以至防卫过度，造成情绪困扰；⑥能寻求专家的帮助。

心理学家索尔认为情绪健康应有以下八个标准：①独立，不依赖父母；②增强责任感及工作能力，减少与外界接纳的渴望；③去除自卑情结、个人主义及竞争心理；④适度的社会化与教化，能与人合作，并符合个人良心；⑤成熟的性态度，能组织幸福家庭；⑥培养适应，避免敌意与攻击；⑦对现实有正确的了解；⑧具有弹性以及适应力。

对大学生来说，健康的情绪具体表现为：①积极、乐观、稳定，是情绪的基调；②情绪反应适度，对不良情绪具有自我调控能力；③高级的社会情感（理智感、道德感、美感等）得到良好的发展。

第二节 高职学生的情绪问题



名言名句

对消极的情绪有一个明确的了解，就可以消除它。

——弗农·霍华德

一、大学生情绪的特点

大学时期正是青年人心理成熟的重要时期，由于其生理基本成熟而心理尚未完全成熟，所以他们极易受到外界的干扰。而外界的干扰又导致他们产生不同的情绪。大学生是社会中的一个特殊群体，他们的情绪带有鲜明的特征，情绪内容更趋于深刻和丰富，情绪的表

达更趋于隐蔽,情绪的变化也更趋向于稳定。具体表现在以下几个方面。

1. 丰富性和复杂性

从生理发展分段来看,大学生正处于爱做梦的年龄,也正处于情绪最发达的时期,他们的情绪极为丰富,无论是在日常生活中,还是从事社会活动时,情绪都表现得极为饱满,并随着自我意识的不断发展和各种需要与兴趣的扩展而表现为更加丰富、敏感细腻和深刻,并更加带有社会内容的情感体验。同时,大学生的情绪还具有复杂性的特点,他们有时陶醉于某种愉悦的情绪状态中,有时沉溺于某种负面情绪状态中,一时无法被另一种情绪所替代。他们的情绪快而强烈,表现出冲动性的特点,当感受到敌意的时候容易情绪失控;但同时他们又有一定的自制力,大多能用理智克制冲动,进行自我约束、自我调节。

【案例精选】

小刚是一名特困大学生,上大学的钱是父母好不容易借来的。进入大学后,由于同学间的家庭背景不同,让小刚感到了巨大的经济落差和心理落差,有那么一段时间,小刚情绪烦躁、心情闷闷不乐。但好在小刚是一个有志气的人,很快转变了这种情形,想想在家辛劳的父母,他觉得自己应该尽自己的努力来报答他们。平时除了努力学习外,他都在做兼职来赚取生活费。还成立了一个社团来帮助那些家庭贫困的大学生。小刚的这些行为得到了老师和同学的肯定。

分析:大学生的情绪问题是普遍存在的,不同的时期面临着不同的问题。面对这些问题,消极逃避是错误的,积极面对才是正确的。将不良的情绪引导到正确的方向去,进行自我约束、自我调节,才能赢得成功的自我。

2. 阶段性和层次性

众所周知,不同年级的大学生有着不同的生理、心理特点,因此,大学的不同年级所面临的培养目标和学习任务也有所不同,教育方式和课程设置也存在区别,因此,大学生的情绪也呈现出阶段性和层次性的特点。大一的学生自豪感和自卑感交织、新鲜感和恋旧感交织,他们面临的主要问题是解决适应的问题;大二的学生独立感、自尊心和自信心得到明显发展,学习思想方面也渐趋稳定;大三的学生即将告别学校,走上工作岗位,社会责任感明显增强,紧迫感和忧虑感产生。另一方面,同一年级的学生由于成绩、能力等的差异,以及社会、家庭与自身要求、期望不同,大学生又会表现出不同层次的情绪特点。

3. 波动性与两极性

大学时期是人生面临多种选择的时期,学习、交友、恋爱等人生大事基本在这一阶段完成。社会、家庭、学校及生活事件,都会对大学生的情绪产生影响。大学生正处在由未成年人向成年人的过渡阶段,虽然认识水平有了一定的提高,对自己的情绪已有了一定的控制能力,情绪亦趋于稳定,但同成年人相比,大学生相对敏感,情绪带有明显的波动性,一句善意的话语,一支动听的歌曲,一首情理交融的诗歌,一个感人的故事都可以致使高职学生的情绪发生骤然变化。特别是在社会转型的过程中,社会的变迁、体制的变革,新

与旧价值观的更替，种种复杂的社会现象更容易使大学生产生困惑和迷茫，产生情绪的困扰与波动。同时，由于大学生正处于情绪表现的“动荡”时期，自我认知、生涯发展及心理发展还未成熟等原因，他们的情绪起伏较大，带有明显的两极化特征：胜利时得意忘形，挫折时垂头丧气；喜欢时花草皆笑，悲伤时草木流泪；情绪的反应摇摆不定、跌宕起伏。有人对大学生进行过调查，发现被调查的人中 70% 的情绪都是经常两极波动的，也就是像“波动曲线一样，忽高忽低，忽愉快忽愁闷”。

4. 外显性和内隐性

大学生对外界的刺激反应迅速敏感，喜、怒、哀、乐常形于色，比起成年人比较外露和直接；但比起中小學生，大学生会文饰、隐藏或抑制自己的真实情感，表现出内隐、含蓄的特点。一般而言，大学生的很多情绪是一眼就能看出来的，如考试第一名或赢得一场球赛，马上就能喜形于色。但由于自制力的逐渐增强，以及思维的独立性和自尊心的发展，他们情绪的外在表现和内心体验并不总是一致的，在某些场合和特定问题上，有些大学生会隐藏或抑制自己的真实情感，有时会表现出内隐、含蓄的特点。例如对学习、交友、恋爱和择业等具体问题，他们往往深藏不露，具有很大的内隐性。另外，随着大学生社会化的逐渐完成与心理的逐渐成熟，他们能够根据特有的条件、规范或目标来表达自己的情绪，使得自己的外部表情与内部体验的不一致性。

5. 冲动性与爆发性

心理学家霍尔认为青年期处于“蒙昧时代”向“文明时代”演化的过滤期，其特点是动摇的、起伏的，他把这一时期称为“狂风暴雨”时期。由于知识水平和认知能力的提高，大学生对自己的情绪能够有所控制，但由于他们兴趣广泛，对外界事物较为敏感，加之年轻气盛和从众心理，因而在许多情况下，其情绪易被激发，带有很大的冲动性。他们往往对符合自己信念、观点和理想的事件或行为迅速产生热烈的情绪；对于不符合自己信念、观点和理想的事件或行为，则迅速出现否定情绪。个别的高职学生有时甚至会盲目地狂热，而一旦遇到挫折或失败又会灰心丧气，情绪来得快，平息也快。大学生情绪的冲动性常常与爆发性相连。大学生的自制力较弱，一旦出现某种外部强烈的刺激，情绪便会突然爆发，借助冲动的力量，以至于在语言、神态及动作等方面失去理智的控制，忘却了其他任何事物的存在，极易产生破坏性的行为和后果。

【案例精选】

2004 年 2 月，云南大学生物技术专业大四学生马加爵在宿舍里先后杀死了四位同学，并逃逸至海南。公安机关接到报案后，在云南大学以学生宿舍发现四具被钝器击打致死的男性尸体。2 月 25 日，云南省公安厅发出 A 级通缉令，悬赏 15 万元人民币捉拿犯罪嫌疑人马加爵。四名受害者均为马加爵同窗但并非好友。3 月 6 日，马加爵父亲接受记者采访时写下一封家书劝马加爵投案自首。马加爵已于 2004 年 6 月 17 日被执行死刑。

当公安干警询问马加爵为什么要杀死同窗四年的同学时，据他自己交代，导火索是因为和几位被害的同学打牌时发生矛盾，怀疑同学作弊，联合欺负他。由于他性格孤僻，和

同学的关系相处得并不好，而且积怨已久，杀人是为了报复泄愤。

分析：这是有关大学生心理健康的经典案例，导致马加爵犯罪的最终原因则是他强烈、压抑的情绪特点，是他扭曲的人生观，以及“自我中心”的性格缺陷。他是属于有人格障碍的一类人，遇事爱迁怒于别人，一旦受到外界的刺激就会爆发，从而做出有害于他人的事情。

大学生的心理活动是复杂的，表现在情绪上就是上述特点的交集。科学把握大学生的心理情绪特点，能够帮助大学生正确认识自己的心理行为特点，有助于更好地实现调节控制。在分析大学生情绪时，应该把某一阶段特有的情绪特点与一些非常态的情绪表现区分开来，以达到正确处理情绪的效果。

二、大学生情绪特点的成因

当代中国正处于急剧的社会变革时期，环境的变化给大学生的心理带来了极大的冲击。并且由于大学生正处于生理、心理及思想变化的时期，心理状态及情绪动荡不安，且缺乏社会生活的磨炼，心理承受能力相对薄弱，在这些巨大冲击面前，缺乏恰当的适应能力，极易导致焦虑、抑郁、自卑、逆反等情绪问题的产生。归纳起来，大学生中的情绪问题可从主客观两个方面来分析。

1. 主观因素

外在的环境刺激对大学生情绪问题的产生影响固然深刻，但大学生的情绪变化的决定性因素还取决于大学生自身。

（1）不能正确地评价自我

每位大学生的过去都有一段“辉煌的历史”。但是，大学校园是群英荟萃、人才济济的地方，这样的变化，常常会使一部分学生感到失落，变得不知所措而逐渐产生自卑感。因此，每个大学生都需要重新认识自我，摆正位置，寻找新的起点。如果一味沉溺于过去，不愿正视现实，那么遇到困难挫折时就很容易产生自负自卑的情绪。相反，习惯于过高地估价自己，心里常常觉得自己什么都比别人强，自然容易滋生骄傲自满的情绪体验，一旦遇到挫折，就会一蹶不振、自暴自弃。

（2）依赖性与自主性的矛盾

在大学时代，大学生进入了较为自由和开放的环境，独立意识日益增强，希望独立自主，凡事想依靠自己的力量，处处想显示个人的主张。他们渴望在各个方面取得成功，关心时事政治，积极参加校内外各种活动，力求处处显示出自己的能力。但是，由于他们的心理成熟落后于生理成熟，认识能力落后于活动能力，在经济上、行为上尚不能完全独立，长期形成的依赖心理一时难以摆脱，面对复杂的环境，常常不知所措。另一方面，多数学生是独生子女，独立性比较差，有较强的依赖性，缺乏社会经验和独立生活能力，生活中的一切事务都要亲自处理，这对于生活自理能力较差的大学生来说缺乏必要的心理准备。这种依赖性和自主性的矛盾容易导致部分学生对大学生活的严重不适，处于悲伤、抑郁的状态。

（3）期望值偏高与现实状况的反差

处在“青春少年”的大学生，一般比较自信，对自己的前途和未来怀有美好的向往，成就动机很强，自我期望值很高。但现实状况却不尽如人意，如果大学生经过一个阶段的努力仍然不能实现自己的愿望，就会感到理想破灭，一旦遇到困难和挫折，就很容易萎靡不振，情绪低落；或者产生逆反情绪，与社会对立。

（4）性和恋爱引起的情绪波动

由于大学生的性机能日益成熟，对感情的欲望逐渐加强，他们渴望与异性交往，追求美好爱情。但由于大学生心理尚未完全成熟，情绪有较大波动性；而且由于大学生的性格尚未定型，承受挫折的能力不够，对爱情的理解又过于浪漫而不切实际，一旦情感问题上遭受挫折（如失恋、单相思）便难以接受而灰心丧气、一蹶不振，甚至走向极端而采取毁灭行为。

另一方面，有些大学生由于缺乏必要的性教育而导致谈性色变，产生性罪恶感。性心理常处于受压抑状态，本能的释放性与心理的压抑性的矛盾必然导致性焦虑。个别学生会因此精神蒙受痛苦，心灵备受煎熬，情绪波动明显，陷入惶恐不安、担心害怕、心神不宁、头昏脑胀、失眠多梦的心境之中。

（5）人际交往的受挫

一些大学生对人际交往具有浓厚的理想主义色彩，对友谊的渴求十分强烈，人际交往的期望值过高，一旦期望值难以达到，就容易对人际交往采取消极冷漠的态度。当出现心理困扰，又苦于无处倾诉排解时，由于得不到及时的帮助与治疗，就可能引发精神上的疾病。

另外，不少学生或多或少地怀有封闭心理，担心自己在社交场合不善言谈，担心自己缺少社交风度和气质，不被人重视接纳。有些同学很想正常地与人交往，却因生性内向，过于腼腆，存在思想顾虑，从而游离于校园交际圈之外。一旦在心理上与人群格格不入，就不可避免地陷入紧张、焦虑情绪之中。

2. 客观因素

（1）社会环境

随着社会主义市场经济体制的建立和发展、竞争机制的引入、生活节奏的加快、传统价值观念的转变，以及转型时期的社会腐败、职工下岗、社会治安和贫富差距加大等社会问题的出现，这些社会刺激对社会阅历浅、心理应对和承受能力弱的大学生带来了很大的冲击，容易引发大学生的心理与行为严重失调，产生不良情绪。如大学校园中曾一度流行过“六十分万岁”的口号，但随着国家就业体制改革的深入，这句口号将永远成为历史。大学生面临的任务就是要全方位塑造自己，将自己推入市场，接受市场的选择。不少大学生由于对自己的信心不足，时常出现过于焦虑和担心的情绪。

（2）学校环境影响

就学校环境来看，随着我国高校教育体制改革的深入，只重学习成绩或一纸文凭的时代将永远成为历史。高校为了适应市场的需要，提高自身办学水平、培养优秀人才，对学生的综合学习、综合素质等方面也要求得更高，并制定了完善的考核标准。大学生稍有松懈就会在竞争中失利，这也成为大学生产生消极情绪的诱因之一。另外，由于目前高校的改革

不断深化,招生不断扩大,由此带来了高校办学的一系列变化,教育产业化实行的上学交费制度、奖贷金制度、考试淘汰制度及择业制度的变更、完善,无不牵动着每一个大学生,冲击着当代大学生动荡不稳的心理,影响着大学生的情绪。

(3) 家庭因素的影响

家庭是人才成长的启蒙学校,家庭的经济状况,家长的教育态度、内容与方式,家庭成员之间的亲疏关系,对学生情绪、情感水平的培养有着非常重要的影响。当前,生活节奏的加快、社会的转型,对家庭的冲击较大,单亲家庭、下岗家庭等问题家庭增多,越来越深刻地影响着大学生的情绪。另外,家长对子女过高的期望或要求,过于急切的“望子成龙”的心态,对加重其子女的心理负担、使之产生焦虑不安等情绪体验起了推波助澜的作用。一些大学生因为害怕不能满足家长的要求或不能为家庭增添光彩,因而引发高度焦虑和极度苦闷的情绪反应。个别大学生因体验不到家庭的温暖或感受不到来自教师、同学对他的关爱和体贴,也会使他们产生“冷眼看世界”的消极情绪体验和反应。

三、情绪对大学生的影响

1. 情绪对大学生健康的影响

根据现代生理学、心理学和医学的研究成果表明,情绪对人的身心健康具有直接影响。若能保持愉快的心境,为人开朗乐观、积极向上,则人体免疫功能活跃旺盛,可以减少患病的机会,有益健康。不仅如此,良好的情绪不仅能使大学生对生活充满希望,对自己满怀自信,而且还能够使他们的求知欲增强、思维敏捷、富于创造力、爱好广泛、建立良好的人际关系,促进他们的全方位发展。

与此相反,消极的情绪对人的身心健康危害极大,在压抑、紧张、焦虑、恐惧等消极情绪的长期作用下,人的免疫能力下降,容易患各种传染性疾病,内脏功能也会受到伤害。许多研究表明,消极情绪是健康的大敌。突然而强烈的紧张情绪会抑制大脑皮层的高度心智活动,破坏大脑皮层的兴奋和抑制的平衡,使人的意识范围狭窄、判断力减弱,失去理智和自制力。调查发现,大学生中常见的消化性溃疡、紧张性头痛和偏头痛、心律失常,月经失调,神经性皮炎等,都与消极情绪有关。

2. 情绪对大学生学习的影响

情绪不仅与大学生的身心健康有关,而且与大学生的潜能开发、工作效率有关。良好的情绪情感往往使大学生乐于行动,有兴趣学习、工作和活动,有助于开阔思路,注意力集中,富有创造性。研究发现,精神愉快、心情舒畅、紧张而轻松是思考和创造的最佳状态,才能有效地进行智力活动。

心理学家用实验方法研究情绪与学习成绩的关系时,通常将焦虑程度与学习成绩分别作为自变量和因变量,然后采用自我评定法和生理反应法来研究它们之间的函数关系。研究表明,焦虑程度与学习成绩的关系呈倒U字形,适度的焦虑能使大学生取得最好的学习效率,焦虑程度过高或过低,均难以取得优异的学习成绩。在生活中常有这种现象:有的大学生在考试时过分紧张,结果出现“晕场”现象;反之,有的学生对考试采取不以为然的態度,考试成绩也不高。

3. 情绪对大学生人际关系的影响

具有良好情绪特征的人,例如乐观、热情、自尊、自信是人际间产生相互吸引的重要条件,能彼此间心理距离缩短、情感融洽。而自卑、情绪压抑、爱发怒的人,往往不能与他人正常相处,难沟通、易疏远。由于情绪具有感染性与传染性,因为良好的情绪,积极而稳定、适度的情绪反应,正性情绪大于负性情绪的人,在人群中更受欢迎,更容易获得别人的赞赏,容易形成良好的人际关系。一位大学生这样形容宿舍的另一位同学:他的情绪正如六月的天,喜怒无常,无法把握,与他相处,有些如履薄冰,我们时刻要受他情绪的支配与感染。我们认为:他没有用坏情绪影响我们好心情的权利,因而我们选择逃避,尽量少与他交往。

与此同时,大学生在人际交往中,注重提高自身修养,学会适度控制与调适自己的情绪,做情绪的主人,才能拥有良好的人际关系。

4. 情绪对大学生行为目标的影响

1979年,心理学家埃普斯顿在《人类情绪的生态学研究》这篇文章中,介绍了他对大学生的自我观念、情绪与行为变化之间关系的研究成果。结果表明,当体验到的是积极的情绪时,如感到高兴、亲切、安全、平静,大学生的行为目标也往往是积极、生动的,对新经验的接受和开放、对周围人的尊重和理解、对价值和长远目标的献身精神等,都有明显增强;当体验到的是痛苦、愤怒、紧张或受威胁等消极情绪时,一部分大学生的社会兴趣下降,反社会行为增加,对新经验持审慎甚至闭锁的态度,另一些大学生的行为并没有向消极方面转化,而是汲取教训,准备再干。埃普斯顿的实验结果表明:积极的情绪体验与积极的行为变化总是有一致的关系的。因此,在大学生活中要尽可能多地缔造这种关系。积极引导消极情绪,使之为转化为对价值和长远目标的献身的精神。

问题讨论: 回忆一下,你有没有情绪失控的时候?

四、大学生常面临的情绪问题及相关的调适

对大学生而言,心理压力大、学习负担重、竞争激烈等使大学生的情绪容易处于紧张状态。研究资料表明,造成大学生身心不健康的最主要的因素就是情绪问题。一般来说,适度的负性情绪,如考试时的紧张、失意时的悲伤等都是正常的,但是如果大学生不能够正确地处理生活和学习中的各种问题,就极易产生情绪方面的问题,从而危害身心健康和发展。

1. 焦虑

焦虑是十分常见的现象,是一种类似担忧的反应或是自尊心受到潜在威胁时产生担忧的反应倾向,是个体主观上预料将会有某种不良后果产生的不安感,是紧张、害怕、担忧混合的情绪体验。人们在面临威胁或预料到某种不良后果时,都有可能产生这种体验。焦虑不仅存在于大多数人的生活中,而且也是其他心理障碍共有的因素,如抑郁症与恐惧。焦虑是作为一种情绪感受,可以通过身体特征体现出来,如肌肉紧张、出汗、嘴唇干裂和眩晕等,焦虑也伴随认知成分,通过由多种成分构成,主要是以为将来会发生不愉快的事

情。由于焦虑与恐惧、担心、惊慌等相关，也有人将担心看作焦虑的认知成分。

焦虑是一种大学生常见的情绪状态，当他们在学习、工作、生活各方面遭遇挫折或担心需要付出巨大努力的事情来临时，便会产生这种体验。焦虑对大学生的影响是复杂的，既可以成为大学生成才的内驱力，起促进作用，也可以起阻碍作用。实验证明，中等焦虑能使学生维持适度的紧张状态，注意力高度集中，促进学习。但过度焦虑则会对学生带来不良的影响。如，有的大学生在临考前夜的失眠或考试时“怯场”，在竞赛中不能发挥正常水平等，多是高度焦虑所致。被过高的焦虑困扰的大学生，常常会感到内心极度紧张不安，惶恐害怕、心神不定、思维混乱、注意力不能集中，甚至记忆力下降，同时还容易产生头痛、失眠、食欲不振、胃肠不适等不良生理反应。焦虑的大学生在内心深处有一种无法解脱、不愿正视的心理问题，焦虑只是矛盾、冲突的外显，借此作为防御机制以避免那更深层次的困扰。

大学生常见的焦虑有自我形象焦虑、学习焦虑与情感焦虑。自我形象焦虑是担心自己不够漂亮、没有吸引力，体貌过胖或矮小等，也有的因为粉刺、雀斑等影响自我形象而引起的焦虑。这类焦虑主要与自我认知有关，需要通过调整自我认知重新接纳自我，建立新的自我形象。与学习有关的焦虑如学习焦虑、考试焦虑，在学生情绪反应中最为强烈，我们在大学生学习心理中专门谈及考试焦虑，需要引起重视。情感焦虑多数由于恋爱受挫而引发的自我否定，认为自己不具备爱人与被爱的能力，因而过度担心引起焦虑。

克服焦虑的方法是首先了解大学生焦虑后面深层次的潜在冲突，然后在此基础上给予支持性的专业心理辅导。

2. 抑郁

抑郁症不单指各种感觉，还指情绪、认知与行为特征。抑郁最明显的症状是压抑的心情，表现为仿佛掉入了一个无底洞或黑洞之中，正被淹没或窒息。其他感觉包括容易发火，感到愤怒或负罪感。抑郁常常伴随着焦虑，对所有活动失去信心，渴望一个人独居。抑郁也伴随着个体思维方式的转变，这些认知改变可以是一般性的，比如注意力不集中、记忆力衰退或者很难做出决定。在思考中可能有更多的心境转变，消极地看待世界、自我和未来。因此，抑郁的人很难回忆起美好的记忆，不适当地责备自己，认为他人更消极地看待自己，对未来感到悲观。与此同时，还伴随身体症状，如常常乏力，起床变得困难，更严重时睡眠方式都将改变，睡得太多或者早晨醒得太早，并且不能再次入睡。也可能出现饮食紊乱，吃得过多或过少，随之而来的体重激增或剧减。抑郁是一种持续时间较长的低落、消沉的情绪体验，它常常与苦闷、不满、烦恼、困惑等情绪交织在一起。

抑郁症的主要症状有以下几点：（1）压抑的心情；（2）兴趣或快乐减退；（3）消极的自我观念：自我抱怨与负罪感；（4）体重激增或剧减；（5）睡眠困扰（很难入睡或很早醒来）；（6）易激动或行动迟缓；（7）注意力不集中；（8）想死或自杀。

一般来说，这种情绪多发生在性格内向，好孤僻、敏感多疑、依赖性强、不爱交际，生活遭遇挫折，长期努力得不到报偿的大学生身上。那些不喜欢所学专业，或因人际关系处理不当、失恋等问题的大学生也会产生抑郁情绪。

【案例精选】

这是一位大学生的来信：我想谈心理上存在的一些问题。刚上大学时，有些不习惯，不过我适应能力还算好，不觉得很生疏，我与班里的同学相处还比较好，大家对我的印象还不错，可是我却总觉得自己压力很大，干什么事情总是没有精神，情绪很不稳定，尤其是这几天，大家都在复习，我看到大家都在读书，我就不想看书，觉得很难受，甚至有点痛恨她们在读书。我也和从前的同学说我现在的状况，他们劝我说，大学和高中是不同的，没有必要被别人左右，不要管别人如何学习，你只要有自己的学习方法就可以了，在自己原来的基础上提高自己，尽最大的努力。可是我发现我还是控制不了自己的情绪。

我经常一个人行动，上课，自习，吃饭，有活动我总是一个人，我觉得一个人很自在，不受约束，当然我不是很孤僻，我也和大家交流，只是从前习惯了独处。而且我们宿舍五个人，两人一对，正好我一个，我们平时相处也不错，大家都是好人，我们也没有什么矛盾，我们还是院里的四星级宿舍。我发现我自己还有个问题，当我情绪不好的时候，就吃东西。常常是一个人在这个食堂吃过，又跑到另一个食堂去吃，然后再到超市买一大堆饼干或者别的什么东西回宿舍吃，我觉得我近乎疯狂，不可理喻，我就想让胃撑满，有时近于疼痛，好像这样我会得到快感和满足，当我吃东西的时候，我也知道这样不对，但是就是无法控制自己，我就想不停地吃下去，什么都不要想。

但是我发现这种发泄带来了更多的问题。首先是钱的问题，在上个学期，我买的东西还不是很贵，还有些自制力，次数也不是很多，希望自己会改过来。但是这个学期我发现自己反而变本加厉，表现为：买的东西越来越贵，次数越来越多，好像越贵才越刺激，才越满足。但我家里并不是能承受得起，我觉得对不起父母，因而自责。但是越是这样，我就越想放纵自己。好像有两个我在做斗争，一个让我恢复理智，另一个在让我奢侈，让我放纵。而我总是屈服于后者。

另一个问题是我长胖了，我知道这是一个女孩子很敏感的问题，我也不例外。其实我很注重自己的外表，希望自己精干，但是我现在长了十斤。我常常在晚上吃东西，不睡觉，有时候还偷偷摸摸，一直到吃完为止，或者直到胃口实在受不了，就去睡觉，第二天，当我清醒之后，我会照镜子，看看自己圆滚滚的肚皮，我会想我到底干了些什么，我怎么样，我好像不是我了，不想接受自己的样子。可是下一次我又克制不住自己。我从前尝试过节食减肥，的确瘦了不少，但是我发现我对什么都馋了，而且刻意寻找东西吃，不是因为饿，而是为了一种满足感，而且经常没有节制，吃起来不停。我的胃已经出现问题，一吃多了就吐，估计是胃炎。可我还是常常控制不住自己。我把精力放在与学习无关紧要的事上，这样我的生活不规律，学习不规律，饮食不规律，我觉得生活学习一团糟，对什么都很没有信心，也许这就是我情绪不稳定，对什么都没兴趣的原因吧。我觉得我对不起很多人，对不起所有对我有期望的人，父母、同学，师长，包括我自己，可是我还是很难控制我自己的情绪，我觉得我好像有两种人格在厮杀。我很害怕，但是不知该如何做……

分析：这是一例以抑郁为主要特征的情绪问题，具体表现为：情绪不稳定，难以控制自己的情绪，兴趣减退、体重剧增、消极的自我观念、注意力不集中，通过面谈，以及对她以往生活经历的追踪，核心问题仍然是情绪问题，表现为通过吃缓解其心理压力与焦虑，

尽管已经认识到问题，但却控制不住，通过积极的心理辅导，该同学已经基本控制自己的情绪，进行正常的学习生活。

3. 愤怒

愤怒是由于客观事物与人的主观愿望相违背，或因愿望无法实现时，人们内心产生的一种激烈的情绪反应。心理学研究表明，当愤怒发生时，可能导致人体心跳加快、心律失常、高血压等躯体性疾病，同时还会使人的自制力减弱甚至丧失，思维受阻、行为冲动，甚或干出一些事后后悔不迭的蠢事或造成不可挽回的损失。

愤怒是大学生常见的一种消极情绪。处于精力充沛、血气方刚的青年时期的大学生，在情绪情感发展上往往容易产生好激动、易动怒的特点。如，有的大学生因一句刺耳的话或一件不顺心的小事而暴跳如雷；有的因人际协调受阻而怒不可遏、恶语伤人；有的因别人的观点或意见与自己相左而恼羞成怒；有的因一时的成功、得意而忘乎所以；有的因暂时的挫折或失败而悲观失望，痛不欲生。如此种种遇事缺乏冷静的分析与思考，图一时之快，逞一时之勇的好激动、易动怒的不良情绪的特点，在一些大学生身上时有体现。这种情绪对大学生的影响是极其有害的，因而有人说：“愤怒是以愚蠢开始，以后悔结束”。

【案例精选】

这是某高职院校大一女生的自述：“我来自一个并不富有但也比较宽裕的家庭，父亲非常爱我，但在我童年中，发生过重大创伤性生活事件，自从这件事发生后，我不再相信任何人，也不再相信很多人们确信不移的比如友谊、爱情等，我想通过努力学习离开原来的生活环境，开始新的生活，摆脱童年生活的阴影。来到大学后，看到同学们都快乐无忧地生活着，长久潜藏于心的愤怒悄悄地滋长着，我不知道如何化解与排解这种情绪，便经常翻同学的书柜和床位，将他们正在看的参考书藏起来，我并不是为了看书而是看到他们焦虑、着急的样子，我内在的愤怒便找到了宣泄的口，这样我还不解气，我将同学的存折悄悄取出，并将钱全部花掉以化解我心中的愤怒。”

分析：这位女同学在童年遭受的挫折与伤害，因为缺乏必要的心理辅导与心理支持，在她升入大学后，她的心理问题并没有得到及时的解决，因此她潜在的愤怒并没有得到升华与缓解而是压抑起来，并寻找适当的机会进行发泄，最后导致受到学校纪律的处分。

4. 嫉妒

嫉妒是指他人在某些方面胜过自己引起的不快甚至是痛苦的情绪体验。嫉妒是自尊心的一种异常表现，在大学生中普遍存在。具体表现为当看到他人学识能力、品行荣誉甚至穿着打扮超过自己时内心产生的不平、痛苦、愤怒等感觉；当别人身陷不幸或处于困境时则幸灾乐祸，甚至落井下石，在人后恶语中伤、诽谤。嫉妒是一种情绪障碍，它扭曲人的心灵，妨碍人与人之间正常真诚的交往。嫉妒是一种消极的情绪体验。黑格尔曾说，嫉妒是平庸的情调对于卓越才能的反感。在日常生活中，嫉妒的存在是很普遍的。英国科学家

培根说：“在人类的一切情欲中，嫉妒之情恐怕要算作最顽强、最持久了。”嫉妒者不能容忍别人超过自己，害怕别人得到自己无法得到的名誉、地位等，在他看来，自己办不到的事别人也不要办成，自己得不到的东西，别人也不要得到。

嫉妒是人本质上的斑点，长期处于不良的情绪状态中，产生压抑感，容易引起忧愁、消沉、怀疑、痛苦、自卑等消极情绪，会严重损害身心健康。其次，嫉妒心强影响大学生的自我发展。不良情绪会大大降低学习的效率。另外，嫉妒心强使其无法与别人正常交往。嫉妒心强的人常想方设法阻止别人的发展，总想压倒别人。这可能使同学们想躲开你，不愿与你交往。从而给自己造成一个不良的人际关系氛围，使你感到孤独、寂寞。

嫉妒对人的心理健康不利。一是破坏人际关系的和谐。当一个人嫉妒另一个人的时候，就不会对那个人友善、热情，两个人的关系必然冷淡。嫉妒的对象越多，关系冷淡的对象也就越多，这就给人际交往带来极大的妨害。甚者，还会破坏集体的团结和良好的心理氛围。二是造成个人的内心痛苦。一个嫉妒心强的人，常常陷入苦恼之中不能自拔。时间长了会产生自卑，甚至可能采取不正当的手段去伤害别人，使自己陷入更恶劣的处境。法国文学家巴尔扎克曾经说过：“嫉妒者比任何不幸的人更为痛苦，因为别人的幸福和他自己的不幸，都将使他痛苦万分。”

克服嫉妒首先要开阔视野，开阔心胸，懂得“天外有天，人外有人”“强中自有强中手”的客观规律。真正做到豁达开朗并非易事，如果正处在愤怒、兴奋或消极的情态下，能较平静、客观地面对现实，是能达到克服嫉妒的目标的。其次要学会转移注意力，需要积极进取，使生活充实起来，以期取得成功，并不亚于竞争对手。培根说过：“每一个埋头沉入自己事业的人，是没有工夫去嫉妒别人的。”因此，积极参与各种有益身心的活动，使大学生生活真正充实起来，嫉妒的毒素就不会滋生、蔓延。为了缓解自己的失败带来的心理上的不平衡感，可以找一些理由，使自己不再嫉妒别人。还要学习并欣赏别人的长处，化嫉妒为动力。一个人在嫉妒别人时，总是关注别人的优点，忽视自己的优点。一般而言，嫉妒心理较多地产生于周围熟悉的年龄相仿、生活背景大致相同的人群中。因此，只有采取正确的比较方法，将人之长比己之短，而不是以己之长比人之短。有意识地想一想自己比对方强的地方，这样就会使自己失衡的心理天平重新恢复到平衡的状态。最后要建立正确的自我意识，提高自我意识水平，正确地评价自己和别人。嫉妒是一种突出自我的表现。在这种心理支配下，待人处事常常以我为中心，无论什么事，首先考虑到的是自身的得失，因而引起一系列的不良后果。若出现嫉妒苗头时，即行自我约束，摆正自身位置，努力驱除嫉妒心，会感到“心底无私天地宽”。

【案例精选】

这是发生在两位大学生之间的故事：小A与小B是某艺术院校大三的学生，同在一个宿舍生活。入学不久，两个人就成了形影不离的好朋友。小A活泼开朗，小B性格内向，沉默寡言。小B逐渐觉得自己像一只丑小鸭，而小A却像一位美丽的公主，心里很不是滋味。她认为A处处都比自己强，把风头占尽，时常以冷眼对小A。大学三年级，小A参加了学院组织的服装设计大赛，并得了一等奖，小B得知这一消息先是痛不欲生，而后妒火

中烧,趁小 A 不在宿舍之机将小 A 的参赛作品撕成碎片,扔在她的床上。小 A 发现后,不知道怎样对待小 B,更想不通为什么她要遭受这样的对待。

分析:小 A 与小 B 从形影不离到反目为仇的变化令人十分惋惜。引起这场悲剧的根源,关键是两个字——嫉妒。嫉妒是一种损人损己的病态心理,严重影响人们的身心健康。一个人只有客观地认识自己的优势和劣势,现实地衡量自己的才能,为自己找到一个恰当的位置,才能避免嫉妒心理的产生。还要努力完善自己的个性,提高自己的心理素质,以健康的心态面对生活。

5. 冷漠

冷漠是指人对外界刺激缺乏相应的情感反应,对生活中的悲欢离合都无动于衷。具体表现为:凡事漠不关心、冷淡、退让的消极情绪体验。如,有的大学生对周围的人和事漠不关心,对集体和同学态度冷淡,对自己的前途命运、国家大事等漠然置之,似乎自己已看破红尘、超凡脱俗。于是,把自己游离于社会群体之外,独来独往,对各种刺激无动于衷。这种冷漠的情绪状态,多是压抑内心情感情绪的一种消极的逃避反应。具有这种情绪的人从表面上看虽表现为平静、冷漠,但内心却往往有强烈的痛苦、孤寂和压抑感。如果大学生长时间地处于这种情绪状态中,巨大的心理能量无法释放,超过了一定限度时,就会以排山倒海的形式爆发出来,致使心理平衡遭到破坏,影响身心健康。

冷漠与退缩一样,是一种消极情绪的内化而非外显的行为,事实上,冷漠比攻击更可怕。冷漠会带来责任感的下降、生活意义的缺失与自我价值的放弃。可以说是有百害而无一利的消极情绪体验。冷漠的形成多数与人生重大生活事件及重要丧失有关,也与个体的生活经历有关。

克服冷漠最根本的是改变认知,发现生活的意义,发现自我的价值,改变长此以往形成的对人生消极的看法;从行为上,积极投身各种有意义的活动中,融入到集体中,进行积极的自我暗示与自我提升;正确认识自我与他人,个体与社会,并不断矫正自己的非理性观念。

第三节 高职学生有效的情绪管理



名人名言

一个人如果能够控制自己的激情、欲望和恐惧,那他就胜过国王。

——约翰·米尔顿

一、什么是情绪管理

情绪对一个人的心理成长和发展有着极大的影响。良好的情绪可以促进身心健康,而

情绪失调则会破坏身心健康。情绪的管理不是要去除或压制情绪,而是在觉察情绪后,调整情绪的表达方式。有心理学家认为情绪调节是个体管理和改变自己或他人情绪的过程,在这个过程中,通过一定的策略和机制,使情绪在生理活动、主观体验、表情行为等方面发生一定的变化。这样说,情绪固然有正面有负面,但真正的关键不在于情绪本身,而是在于情绪的表达方式,以适当的方式在适当的情境表达适当的情绪,就是健康的情绪管理之道。对于在校大学生来讲,管理情绪、调节情绪、驾驭情绪、做情绪的主人,不仅是维护身心健康的需要,而且也是自我发展和人格成熟的条件。

因此,情绪管理就是善于掌握自我,善于调制合体调节情绪,对生活中矛盾和事件引起的反应能适可而止的排解,能以乐观的态度、幽默的情趣及时地缓解紧张的心理状态。如果人们能够在日常学习、工作和生活中有效地进行情绪管理,培养驾驭自己情绪的能力,建立和维护良好的情绪状态,就能时刻体会到积极的情绪带来的生理和心理上的变化,不断提高自己的身心健康水平。

二、大学生情绪的自我管理

1. 认识自己的情绪

情绪管理的第一步就是要认识自己的情绪。情绪无处不在,它可以在脸部表情或行为举止中被表现出来。个人的情绪很容易受到个人身心变化或外界刺激的影响。我们要知道,真正决定我们情绪的不是客观事物本身,而是个人对事物的看法。个体想要认识自己的情绪,就要先了解自己的个性特征、情绪年龄、自身成长经历及早期经验,以及测试自己的情绪状态。

(1) 了解自己的个性特征

一个人的情绪上的特点,往往与其气质和性格特征密切相关。因此,了解自己的气质与个性,对于认识和把握自己的情绪特点有着重要的意义。例如我们可以看到每个人的情绪表现都是不尽相同的。有的人脾气急,有的人则是慢性子,有的人风风火火,也有的人多愁善感。这些都与一个人的个性心理特征有直接的关系。

(2) 了解自己的情绪年龄

人的情绪表现与其情绪年龄相关。所谓情绪年龄是一个人情绪发展水平的一种衡量标准。心理学研究表明,不同年龄的人在其情绪的各方面具有不同的发展水平和特点。当一个人的情绪与其应有的情绪表现相符合时,即具有相应的情绪年龄。反映人的情绪年龄水平有两点:其一是反应是否符合该年龄段的认知逻辑水平。其二是表现和调节情绪的方式。例如,一些独生子女大学生,由于长期父母的过度照顾,情绪的自我控制能力方面滞后于他们实际的年龄。

(3) 自身成长经历及早期经验

人的情绪特点往往与他们的成长经历和早期经验有关。心理学研究表明,在人的婴儿期乃至幼年期,失去家庭的关爱和父母照顾的儿童,会带来情绪上的伤害,并在以后的成长中产生不良的影响。一般而言,幼年时期或在以后的成长经历中,有比较平和、乐观的生活环境和经历的学生要比经历过挫折、创伤的学生在情绪上更趋于稳定和积极。

（4）测试自己的情绪状态

除上述情绪的自我认识外，通过一定的心理测验是了解自己的情绪状态的重要方式。

2. 排解自己的消极情绪

精神分析理论认为，个体的消极情绪必须得到有效的宣泄才能保持心理的平衡。如果抑郁的情绪得不到发泄的机会，随着挫折的增多，消极情绪就会不断积累，最终超过人们的心理承受能力而导致心理失衡。不良情绪不仅会影响大学生的身心健康，而且会影响大学生的发展和成才。因此，大学生要对自己的消极情绪进行调节。下面介绍几种排解消极情绪的方法。

（1）精神宣泄

精神分析理论认为，个体的消极情绪必须得到有效的宣泄才能保持心理的平衡。过分情绪压抑会导致困扰加重，如果这种抑郁的情绪得不到发泄的机会，随着挫折的增多，消极情绪就会不断积累，最终超过人们的心理承受能力而导致心理失衡。因此，精神宣泄是一种非常重要的自我心理调适的方法。个体可以通过适当的方式、场合和途径适当地表达自己的消极情绪。精神宣泄的途径很多，比如，大哭一场、向人倾诉、体育运动、用替代品出气、书写日记、到无人的地方大声叫喊，等等。在碰到消极情绪时，要增强自制力，采取正确的方式、选择正确的对象和场合进行宣泄。

（2）自我心理暗示

心理暗示是指人或环境以非常自然的方式向个体发出信息，个体无意中接受这种信息，从而做出相应的反应的一种心理现象。心理学家巴甫洛夫认为：暗示是人类最简单、最典型的条件反射。暗示分自暗示与他暗示两种。自暗示是指自己接受某种观念，对自己的心理施加某种影响，使情绪与意志发生作用。这种自我暗示又可以分为积极的自我暗示和消极的自我暗示。积极的自我暗示有利于个体保持乐观的情绪，增强自信心，从而调动人的内在因素，充分发挥主观能动性，有助于个体获得成功。有实验表明，当个人静坐并默默地念出“我很高兴”时，他的心里会产生一种快乐的感觉。因此，当我们的生活遇到情绪问题时，要适当通过积极的自我暗示使消极情绪得到缓解，保持心理平衡。

（3）情绪转移

情绪转移就是有目的地把注意力从消极情绪反应的刺激情境转移到其他事物上去或从事其他活动的调节情绪的方法。这种方法可以防止不良刺激使消极情绪进一步发展、深化。当我们受到无法避免的痛苦打击时，长期沉浸在痛苦之中既于事无补、不能解决任何问题，又影响自己的工作、损害健康，所以我们应该尽快地把自己的注意力注意到那些有意义的事情上去，注意到最能使你感到自信、愉快和充实的活动上去。这一方法的关键是尽量减少外界刺激，尽量减少它的影响和作用。

（4）改变观念

美国临床心理学家艾里斯的 ABC 理论（理性情绪理论）认为，在人们情绪产生的过程中有三个重要的因素，这就是诱发情绪发生事件、人们对诱发事件所持的相应的信念、态度和解释及由此引发的人们的情绪和行为的结果，情绪并非是由导致情绪发生的诱发事件直接引起的，而是通过人们对这一引发事件的解释和评价所引起的。即并非事件引起了情绪，而是人们对事件的认识引起了情绪。事情本身无好坏，但当人们将自己的偏好、

评价加于其上的时候,便会产生各种无谓的困扰。当遇到消极情绪时,我们不妨变通一下思想,改变一下观念,从而克服自身的情绪问题,以此来维护心理健康,促进人格的全面发展。

(5) 环境调节

环境对人的情绪、情感同样起着重要的影响和制约作用。素雅整洁的房间,光线明亮、颜色柔和的环境,使人产生恬静、舒畅的心情。相反,阴暗、狭窄、肮脏的环境,给人带来憋气和不快的情绪。因此,改变环境,也能起到调节情绪的作用,当你在受到不良情绪的压抑时,不妨到外面走走,看看美景,大自然的美景,能够旷达胸怀,欢娱身心,对于调节人的心理活动有着很好的效果。领略大自然的天然之美或者给自己创造一个愉快的生活环境,对于排解自己的消极情绪有重要作用。

(6) 肌肉放松训练

放松训练又称为松弛反应训练,是一种通过肌体的主动放松来增强人对自我情绪控制能力的有效方法。它的基本原理是通过训练放松所产生的躯体反应,如减轻肌肉紧张、减慢呼吸节律和使心律减慢等,达到缓解焦虑情绪。

具体的操作步骤如下:在一个较为安静环境中,舒适地坐(或仰卧)在沙发上或躺在床上。

① 让自己初步体验肌肉的紧张。操作要领:伸直并绷紧双臂,握拳;绷紧双臂肌肉;握紧双拳;用力,并保持数秒钟;之后放松双臂,松拳,放松休息数分钟。

② 在上一步骤的基础上进一步绷紧肌肉。操作要领:伸直双臂,握拳;同时,伸直并绷紧双腿,双脚脚尖内勾,呈倒勾式;上述各部肌肉同时用力,并保持数秒钟;之后放松上述各部的肌肉,放松休息数分钟。

③ 在前两个步骤的基础上达到全身肌肉的紧张。操作要领:伸直双臂,握拳;伸直并绷紧双腿,双脚脚尖内勾,呈倒勾式;同时紧皱前额部肌肉,耸紧眉头,紧闭双眼,皱起鼻子和脸颊,紧咬紧牙关,紧收下颚,紧闭双唇,紧绷两腮;梗直脖子;胸部、腹部肌肉绷紧;躯干用力挺起;全身各部分用力绷紧,并保持数秒钟;之后放松上述各部的肌肉,放松休息数分钟。

④ 在全身肌肉紧张的前提下,配合呼吸,加强对紧张的体验。操作要领:深吸一口气(用腹式呼吸),憋住气;伸直双臂,握拳,头向后仰;伸直并绷紧双腿,双脚脚尖内勾,呈倒勾式;同时,胸部、腹部肌肉绷紧;屏住呼吸,全身各部分用力绷紧并保持,直至身体和呼吸的最后极限;放松呼吸,并放松上述各部的肌肉。

⑤ 紧接步骤④,指导语暗示全身的肌肉、呼吸乃至身心的放松。操作要领:肌肉放松指导语:头部肌肉放松,面部肌肉放松,脖子放松,双肩放松,双臂放松,双手放松,手指放松,胸部放松,腹部放松,双腿放松,双脚放松,脚趾放松;呼吸放松指导语:呼吸在放慢,变得越来越慢、越来越深、越来越沉;身心放松指导语:你会感到身体变得很沉、很重,全身感到越来越沉、越来越重;感到全身很累,很疲倦;好像有一种昏昏欲睡的感觉;自己什么都不去想、什么都不愿意想;感到心情很放松……。

让自己体验此时此地的放松感受。放松训练结束。

3. 增强承受挫折的能力

“人生不如意事,十有八九”,挫折是每个人都可能遇到的。挫折承受力是指个体适

应挫折、抵抗和应付挫折的能力，是个体在遇到挫折情境时，经受的打击和压力，摆脱和排除困境而使自己避免心理与行为失常的一种耐受能力。遇到挫折，大学生应该做到以下几点。

（1）正确分析挫折

遭遇到挫折以后，应当客观而冷静地分析评估。首先是挫折原因的分析。其次是对挫折后果的分析。即它究竟将对自己产生多少影响？会造成何种损失？多么大的损失？这一层分析颇为重要，因为有些挫折骤然看去，似乎很严重，好像会引起重大的损失，而事实上却未必如是。如果能客观评估挫折的后果和影响，心理上的负担将大为减轻，降低消极的挫折反应及其对心理的不良影响。

（2）调整认知，改变不合理观念

心理学研究表明，引起强烈挫折感的与其说是挫折、冲突，不如说是受挫者对所受挫折的看法，以及所采取的态度。

（3）树立正确的自我意识

“人贵有自知之明”。良好适应的一个重要特征就是能够充分地、正确地认识自我。能正确认识评价自我的人，不因挫折失败而全盘否定自己。

（4）采取积极的心理防御机制

心理防御机制有很多，我们熟悉的有合理化，如，吃不到葡萄就说葡萄酸；投射，如，以君子之心度小人之腹；反向形成，个体为了防止自认为不好的动机外露，采取与动机方向相反的行为，这种内有动机与外在行为不一致的现象，称为反向作用。如，一个女大学生对某男生有好感，但在和他见面时，反而采取冷淡的态度；凡是总在别人面前炫耀自己的人，恰恰反映了他内心有怕别人瞧不起的自卑感。补偿，如祖父母对第三代的隔代溺爱，此外，还有升华、转移、幽默、否认、幻想等。

【案例精选】

换个心境想

有一位老太太，含辛茹苦把两个儿子抚养大。两个儿子成家立业后，一个儿子卖伞，一个儿子卖盐。两个儿子做上这档买卖后，老太太没有一天开心过，天晴的时候担心卖伞的儿子卖不出去伞，下雨的时候担心卖盐的儿子晒不干盐，所以，成天愁眉苦脸，担惊受怕，一直很烦恼。结果，两个儿子也受她影响，心情很糟糕，生意自然做不好。

一天，有一位智者从老太太的门前路过，看见她闷闷不乐的样子就问她为何这样，老太太如实告知，智者笑了，说：“我给你开个方子，保管你天天都高兴”。智者接着说：“你何不反过来想一想，天晴的时候，卖盐的儿子一定会晒干很多盐，下雨的时候，卖伞的儿子一定会卖很多伞，这样一想，岂不是天天都是高兴的事吗？”老太太真的照智者的话去做了。果然，她的心情变了：不论天气怎样，她都很高兴，每天活得开开心心，乐乐呵呵，两个儿子的生意也红火了起来……

你们看，虽然两个儿子的生意没啥变化，天气也还是老样子：雨照下，天照晴，但老

太太的心情变了，世界就变得大不一样了。

分析：事情无论好坏，看待的角度不同，脑中的观念不同，产生的效果就会各异。这位老太太之所以每日闷闷不乐，归根结底就是因为她的思想观念没有转变过来，她只看到了消极的一面，总用悲观的心态来看待事情，当她转变思想后，就会有“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的感觉，心情豁然开朗。换个心境看待事物对人的心理健康有着不可忽视的作用，这也是积极的心理防御机制的一种。

（5）培养良好的人生习惯

良好的人生习惯非常重要，虽然不良的个性是导致挫折的重要因素，但个性在短期内是很难改变的，我们只能在日常生活中逐渐培养自己良好的习惯，通过这些日常的小行为去逐渐改善个性。

（6）及时寻求他人支持

遇到挫折时请求帮助，这在有些人看来，似乎是很丢脸面的事。实际上，大胆地请求帮助，也是意志坚强的表现。大学生可以找同学、朋友、亲人等帮助支持。正如人们常说“一个痛苦两人分担，痛苦就减轻了一半”。

4. 建立良好的人际关系

卡耐基曾告诫说：“事业成功只有 15% 取决于你的智力素质，85% 取决于你的意志、机遇、人际协调、社会组织能力，也就是情绪智慧。”也就是说，和人相处的能力对一个人事业的成败和生活质量的高低起决定作用。良好的人际关系能帮助个体更好地发展。戴尔·卡内基在《怎样赢得朋友和影响他人》一书中提出的六条途径：（1）真诚地对别人感兴趣；（2）微笑；（3）多提别人的名字；（4）做一个耐心的听者，鼓励别人谈他自己；（5）谈符合别人兴趣的话题；（6）以真诚的方式让别人感到你很重要。对于大学生来说，要积极主动地以热情、真诚、友好的态度与人交往，在交往中尊重他人，并能恰如其分地表现自己，建立起良好的人际关系。由此，彼此之间的积极情绪的相互感染就可以消除个体的消极情绪。

问题讨论：上面提到的情绪管理的方法对你是否有效？

本章小结

本章旨在阐述情绪的相关问题。情绪是人的心理活动的体验，从不同的角度出发，可以给出情绪的不同分类。同时，情绪也存在其发生机制和功能。健康情绪的衡量也有着不同的标准。大学生是社会中的一个特殊群体，他们的情绪呈现出丰富性和复杂性、阶段性和层次性、波动性和两极性、外显性和内隐性、冲动性和爆发性等鲜明特征，这些特点的成因也可以从主客观两方面分析。情绪对大学生的健康、学习、人际关系、行为目标都有一定的影响。大学生的心理压力较大，容易产生焦虑、抑郁、愤怒、嫉妒、冷漠等情绪问题，因此，进行积极有效的情绪管理就显得极为重要。作为高职学生，我们要通过主观努

力,管理情绪、做情绪的主人,维护身心健康。

能力训练

一、准备一些写有情绪词的卡片,让参加活动的同学抽取卡片并表演相应的情绪。讨论:

- ① 你在活动中有什么感受? ② 你觉得你的情绪表达与大家的反馈一致吗?

二、心理测试

情绪稳定性自测

1. 看到自己最近一次拍摄的照片,你有何感想?
A. 觉得不称心 B. 觉得很好 C. 觉得可以
2. 你是否想到若干年后会有什么使自己极为不安的事?
A. 经常想到 B. 从来没有想过 C. 偶尔想到过
3. 你是否被朋友、同事、同学起过绰号、挖苦过?
A. 常有的事 B. 从来没有 C. 偶尔有过
4. 你上床以后,是否经常再起来一次,看看门窗是否关好、炉子是否封好等?
A. 经常如此 B. 从不这样 C. 偶尔这样
5. 你对与你关系最密切的人是否满意?
A. 不满意 B. 非常满意 C. 基本满意
6. 你在半夜的时候,是否经常觉得有什么值得害怕的事?
A. 经常 B. 从来没有 C. 极少有这样的情况
7. 你是否经常因梦见什么可怕的事而惊醒?
A. 经常 B. 没有 C. 极少
8. 你是否经常有多次做一个梦的情况?
A. 有 B. 没有 C. 记不清
9. 有没有一种食物使你吃后呕吐?
A. 有 B. 没有 C. 记不清
10. 除去看见的世界外,你心里有没有另外一种世界?
A. 有 B. 没有 C. 记不清
11. 你心里是否时常觉得你不是你现在的父母所生?
A. 有 B. 没有 C. 记不清
12. 你是否曾经觉得有一个人爱你或尊重你?
A. 有 B. 没有 C. 记不清
13. 你是否常常觉得你的家庭对你不好,但是你又知道他们的确对你好?
A. 有 B. 没有 C. 记不清
14. 你是否觉得没有人十分了解你?
A. 是 B. 否 C. 偶尔
15. 你在早晨起来的时候最经常的感觉是什么?
A. 忧郁 B. 快乐 C. 说不清

16. 每到秋天,你经常的感觉是什么?
A. 秋雨霏霏或枯叶遍地 B. 秋高气爽 C. 说不清
17. 你在高处的时候,是否觉得站不稳?
A. 是 B. 不是 C. 有时这样
18. 你平时是否觉得自己很强健?
A. 否 B. 是 C. 不清楚
19. 你是否一回家就立刻把房门关上?
A. 是 B. 否 C. 偶尔是
20. 你坐在小房间里把门关上后,是否觉得心里不安?
A. 是 B. 否 C. 偶尔是
21. 当一件事情需要你做决定时,你是否觉得很难?
A. 是 B. 否 C. 偶尔是
22. 你是否常常用抛硬币、玩纸牌、抽签之类的游戏来测凶吉?
A. 是 B. 否 C. 偶尔是
23. 你是否常常因碰到东西而跌倒?
A. 是 B. 否 C. 偶尔是
24. 你是否需要用一个小时才能入睡,或醒得比你希望的早一个小时?
A. 经常这样 B. 从不这样 C. 偶尔这样
25. 你是否曾看到、听到或感觉到别人察觉不到的东西?
A. 经常这样 B. 从不这样 C. 偶尔这样
26. 你十分觉得自己有超越常人的能力?
A. 是 B. 否 C. 偶尔是
27. 你是否曾经觉得因有人跟着你走而心里不安?
A. 是 B. 否 C. 不清楚
28. 你是否觉得有人在注意你的言行?
A. 是 B. 否 C. 不清楚
29. 当你一个人走夜路时,是否觉得前面潜藏着危险?
A. 是 B. 否 C. 偶尔是
30. 你对别人自杀有什么想法?
A. 可以理解 B. 不可思议 C. 不清楚

评分标准:

以上各项答案,选 A 得 2 分,选 B 得 0 分,选 C 得 1 分。请将你的得分统计一下,算出总分。得分越少,说明你的情况越佳,反之越差。

总分在 0~20 之间,表明你的情绪稳定,自信心强,具有较强的美感、道德感和理智感。你有一定的社会活动能力,能理解周围的人们的感情,顾全大局。你一定是一个性情爽朗、受人欢迎的人。

总分在 21~40 之间,说明你的情绪基本稳定,但较为深沉,对事情的考虑过于冷静,处事淡漠消极,不善于发挥自己的个性。你的自信心受到压抑,办事热情忽高忽低,瞻前顾后,踌躇不前。

总分在 41 分以上,说明你的情绪极不稳定,日常烦恼太多,使自己的心情处于紧张的矛盾之中。如果你得分在 50 分以上,则是一种危险信号,你务必请心理医生给你做进一步诊断。

拓展阅读

材料一:

放下包袱

在一座山上,住着一位无际大师。一个青年背着个包裹千里迢迢跑来见无际大师,他说:“大师,我是那样的孤独、痛苦与寂寞,长期的跋涉使我疲倦到极点;我的鞋子破了,荆棘割破双脚;手也受伤了,流血不止;嗓子因为大声呼喊而喑哑……为什么我还不能找到心中的阳光?”

大师并不急于回答,而是问:“你的包裹里装的是什么?”

青年说:“它对我可重要了。里面装的是我每一次跌倒时的痛苦,每一次受伤后的哭泣,每一次孤寂时的烦恼……靠着它,我才走到你这儿来。”

于是无际大师带青年来到河边,他们坐船过了河。

上岸后,大师说:“你扛着船赶路吧!”

“什么,扛着船赶路?”青年很惊讶,“它那么沉,我扛得动吗?”

“是的,你扛不动它。”大师微微一笑,说:“过河时,船是有用的。但过河后,我们就要放下船赶路,否则它会变成我们的包袱。痛苦、孤独、寂寞、灾难、眼泪,这些对人生都是有用的。它能使生命得到升华,但须臾不忘,就成了人生的包袱。放下它吧!孩子,生命不能太负重。”

青年放下包袱,继续赶路,他发觉自己的步子轻松而愉悦,比以前快得多。感悟:“放下包袱,轻松前进”,这句话给人不无裨益。

在无际大师的开导下,青年终于知道了生命是可以不必如此沉重的道理。

材料二:

曾自卑过的名人

在人们的印象中,名人都是非常自信的,像毛泽东:“自信人生二百年,会当水击三千里。”如李太白:“天生我材必有用,千金散尽还复来。”其实不然,许多名人都曾经自卑过,或很长时间都在自卑的泥潭中挣扎。

德国天才哲学家尼采,出生于勒肯的一个牧师之家,自幼性情孤僻,而且多愁善感,又矮又瘦,纤弱的身体使他总是有一种自卑感。他曾追求过一个美丽的姑娘,但因为太笨拙,没有成功,这使他更加自卑。因此,他一生都是在追寻一种强有力的人生哲学来弥补

自己内心深处的自卑。但是，后来他们都成功了。尼采成了著名哲学家，“超人哲学”的奠基者，他打破了以往哲学演变的逻辑秩序，凭的是自己的灵感来做出独到的理解，写了许多文笔优美，寓意深刻的著作，并大胆宣称：上帝死了！

因为他没有怨天尤人，没有自暴自弃，而是超越了自卑，战胜了自卑；因为自卑而产生的动力使他比别人更努力，付出更多。所以，自卑并不可怕，可怕的是永远沉溺其中，不能自拔。



第九章 高职学生健康人格塑造

本章导读

当今心理学所说的人格一语，源出拉丁文“persona”，大略指由具有相当统合性与持久性的心理特征所构成的个人特质，亦即个人较为持久地表现出来的“社会自我”。俗话说：“人心不同，各如其面。”（此“人心”应作人格解）。出生不久的婴儿，尚无所谓人格，个个都是天真烂漫，活泼可爱，长大后却千差万别，有的成为伟人英雄，有的沦为恶棍罪犯。人格如何形成？何以有种种不同？什么是合理的人格？人格是否可以自由塑造？当然，人格发展的状况和水平也是影响大学生心理健康与全面发展的重要因素。

学习目标

1. 了解人格的含义及特点，影响人格形成和发展的因素、人格与气质、性格的类型。
2. 了解大学生的人格缺陷和人格障碍的类型，理解调控的方法。
3. 掌握健康人格的标准，掌握塑造大学生健康人格的途径。

第一节 人格概述



名言名句

“特殊的人格”的本质不是人的胡子、血液、抽象的肉体的本性，而是人的社会特质……

——卡尔·马克思

一、什么是人格

人格也称个性，原来主要是指演员在舞台上戴的面具，类似于中国京剧中的脸谱，后来心理学借用这个术语用来说明：在人生的大舞台上，人也会根据社会角色的不同来换面具，这些面具就是人格的外在表现。面具后面还有一个实实在在的真我，即真实的人格，它可能和外在的面具截然不同。

常听人说，张三的人格卑鄙，李四的人格高尚，这是从伦理道德上给人以评价。在某种情境下有人气愤地说：“这是对我人格的污辱”，在这里的“人格”又是属于法律范畴，说明有人侵犯了他的尊严和人权。对于人格的定义，不同的研究者有不同的看法，也表现出了不同的侧重点。卡特尔认为：“人格是可以用来预测个人在一定情况下所做行为反应的特质。”艾森克认为：“人格是决定个人适应环境的个人性格、气质、能力和生理特征。”阿尔伯特则认为：“人格是个人适应环境的独特的身心体系。”

《心理学大词典》对人格的定义如下：“个性，也称人格，是指一个人的整个精神面貌，即具有一定的倾向性的心理特征的总和。”

我们认为，对人格较为确切的定义为：“以一定的社会经济条件下的伦理道德为主导，在遗传和实践基础上形成的人的生理、心理和行为特质的总和。”它涵盖了三个层面：人的道德品质；人的性格、气质、能力、需要、兴趣、动机、世界观等要素；人作为权利、义务主体的资格及其外在表现。心理学研究的人格主要指个性的层面，也就是第二个层面。

二、人格的特征

1. 独特性

个体的人格是在遗传、成熟、环境、教育等先、后天环境的交互作用下形成的。不同的遗传、存在及教育环境，形成了各自独特的心理特点，我们经常说的“人心不同，各如其面”就是指的这个意思，人格的独特性是个体特定化的基础。如有的人开放自然，有的人顽固自守，有的人沉默寡言，有的人豪爽，有的人谨慎等。环境会使某一人格品质在不同人身上表现出不同的含义。如独立性这一人格特质，作为缺乏父母爱护的家庭中成长的孩子，独立带有靠自己努力的含义；而在一个民主型家庭成长的孩子，独立则作为健全人格培养的重要部分。然而，人格的独特性并不排斥人与人之间人格上的共性。生活在统一社会群体中的人，又会有一些相同的人格特征，这也体现了人格独特性与差异性的统一。

2. 稳定性

人格的稳定性，就是说由各种心理特征构成的人格结构是比较稳定的，它对人的行为的影响是一贯的，是不受时间和地点的限制的。人格的稳定性是指那些经常表现出来的特点，是一贯的行为方式的总和。正如我们所说：“江山易改，本性难移”。一个人的某种人格特质一旦稳定下来，要改变是较为困难的事，这种稳定性还表现在人格特征在不同时空下的一致性。例如一个性格内向的大学生，他不仅仅在家庭中不爱说话，而且在班级活动，以及老师面前同样也不善于表现自己，不仅大学四年如此，即使毕业若干年再相逢，这个特质依旧不变。当然，人格的稳定性并不是说它一成不变，随着社会生活条件的变化和—

个人的发育成熟，作为人的生活历程的反映的人格特点也会发生或多或少的变化。

3. 整体性

人格的整体性是指包含在人格中的各种心理特征存在着相互的关联，人格有多种心理成分，但在一个现实的人身上这些心理成分和行为表现并不是孤立的，而是存在密切联系的。人是极其复杂的，人的行为表现出多元性、多层次的特点。人格的组合千变万化并非死水一潭。各种人格结构的组合千变万化，因而使人格表现得精彩纷呈。在每个人的人格世界里，各种特征并非简单的堆积，而是如同宇宙世界一样，依据一定的内容、秩序与规则有机组合起来的动力系统。人格的有机结构具有内在一致性，受自我意识的调控。当一个人的人格结构的各方面彼此和谐一致时，人们就会呈现出健康的人格特征，否则就会出现各种心理冲突，导致“人格分裂”。

4. 功能性

人格是一个人的生活成败、喜怒哀乐的根源。正如人们常说的“性格决定命运”。人格决定了一个人的生活方式，甚至有时会决定一个人的命运。人们常常使用人格特征解释某人的言行及事件的原因。面对挫折与失败，有志者认真总结经验教训，在失败的废墟上重建人生的辉煌；而怯懦的人一蹶不振，失去了奋斗的目标。当人格功能发挥正常时，表现为健康而有力，支配着人的生活与成败；当人格功能失调时，就会表现出懦弱、无力、失控甚至变态。

5. 自然性和社会性的统一

人格的形成必须以生理的成熟为基础。人的自然的生物特性虽不能预定人格发展方向，然而它却构成了人格形成的基础，影响人格发展的道路和方式。人格是在一定的社会环境中形成的，他的人格必然会反映他所生活的社会文化的特点。所以，人格是自然性和社会性的统一。

三、人格形成的影响因素

研究表明：人格是环境与遗传交互作用的产物。在人格培养的过程中，既要看到个体的生物遗传的影响，也要看到社会文化的决定作用。

1. 生物遗传因素

心理学家通过对双生子的研究表明：遗传是人格不可缺少的影响因素，但遗传因素对人格的作用程度因人格特征的不同而不同。通常在智力、气质这些与生物因素相关较大的特征上，遗传因素较为重要；而在价值观、信念、性格等与社会因素关系紧密的特征上，后天环境因素更重要。人格发展过程是遗传与环境交互作用的结果，遗传因素影响人格发展方向及形成的难易。

2. 家庭环境因素

家庭对一个人的人格的形成和发展具有重要和深远的影响。家庭是儿童的最初环境，社会和时代的要求，往往是通过家庭在儿童心灵上打下烙印的，许多精神分析学家认为，从出生到五六岁，是人格形成的最主要阶段，这时一个人的人格类型已基本形成。在这个

阶段,绝大多数儿童在家庭中生活,在父母抚养中长大。因此,父母的教养态度对于一个人人格的形成和今后的发展起着重要作用。俗话说:“有其父必有其子”,其中不无一定的道理。父母们按照自己的意愿和方式教育孩子,使他们逐渐形成了某些人格特征。由此可见,家庭对人格的培育起到了至关重要的作用,父母在养育孩子的过程中,表现出了自己的人格,并有意无意地影响和塑造着孩子的人格,形成家庭中的“社会遗传性”。

3. 学校教育因素

学校是一种有目的、有计划地向学生施加影响的教育场所。教师对学生人格的发展具有指导定向的作用,教师的人格特征、行为模式与思维方式会对学生产生巨大影响。每个教师都有自己独特的风格,这种风格为学生设定了一个“气氛区”,在教师的不同气氛区中,学生表现出不同的行为表现。洛奇(Lodge)在一项教育研究中发现,在性情冷酷、刻板、专横的老师所管辖的班集体中,学生的欺骗行为增多;在友好、民主的教师气氛区中,学生的欺骗行为减少。心理学家勒温等人也研究了不同管教风格的教师对学生人格的影响作用。他们发现在专制型、放任型和民主型的管理风格下,学生表现出不同的人格特点。教师的公平公正性对学生有着至关重要的影响,学生极为看重教师对他们是否公正、公平,教师的不公正表现会导致中学生的学业成绩和道德品质的降低。班集体是学校的基本组织结构,班集体的特点、要求、舆论和评价对于学生人格的发展具有“弃恶扬善”的作用。

4. 社会文化因素

人一出生,便置身于社会文化之中并受到社会文化的熏陶与影响,文化对人格的影响伴随着人的一生。社会文化具有塑造人格的功能,这反映在不同文化的民族有其固有的民族性格,不同的地域有着不同的文化传统,不同的文化发展时期有着不同的文化认同。例如,米德(M.Mead)等人研究了新几内亚的三个民族的人格特征,结果表明:来自于同一祖先的不同民族各具特色,这鲜明地体现了社会文化对个体的影响力。居住在山丘地带的阿拉比修族,崇尚男女平等的生活原则,成员之间互相友爱、团结协作,没有恃强凌弱、没有争强好胜,一派亲和景象。居住在河川地带的孟都古姆族,生活以狩猎为主,男女间有权力与地位之争,对孩子处罚严厉。这个民族的成员表现出攻击性强、冷酷无情、嫉妒心强、妄自尊大、争强好胜等人格特征。居住在湖泊地带的张布里族,男女角色差异明显,女性是这个社会的主体,她们每日操作劳动,掌握着经济实权。而男性则处于从属地位,其主要活动是艺术、工艺与祭祀活动,并承担孩子的养育责任。这种社会分工使女人表现出刚毅、支配、自主与快活的性格,男人则有明显的自卑感。这都反映了社会文化因素对人的性格的影响。

5. 儿童早期经验

儿童时期是人格形成的重要阶段。“早期的亲子关系定出了行为模式,塑成一切日后的行为。”这是有关早期童年经验对人格影响力的一个总结。中国也有句俗话:“三岁看大,七岁看老。”人格发展的确受到童年经验的影响,幸福的童年有利于儿童向健康人格发展,不幸的童年也会引发儿童不良人格的形成。但二者不存在对应的关系,溺爱也可使孩子形成不良人格特点,逆境也可磨炼出孩子坚强的性格。早期经验不能单独对人格起决定作用,它与其他因素共同来决定人格。早期儿童经验是否对人格造成永久性影响因人而

异,对于正常人来说,随着年龄的增长、心理的成熟化,童年的影响会逐渐缩小、减弱,其效果不会永久不衰。

6. 自我调控因素

上述各因素体现的是人格培养的外因,而外因是通过内因起作用的。人格的自我调控系统就是人格发展的内部因素。人格调控系统是以自我意识为核心的。自我意识是人对自身,以及对自己同客观世界的关系的意识,具有自我认知、自我体验、自我控制三个子系统。自我调控系统的主要作用是对人格的各个成分进行调控,保证人格的完整、统一、和谐。

综上所述,在人格的培育过程中,各种因素对人格的形成与发展起到了不同的作用。遗传决定了人格发展的可能性,环境决定了人格发展的现实性。

四、人格与气质、性格

在人格的形成和发展过程中,人格与气质和性格的关系最为密切。由于每个人的气质、性格是不同的,人格表现因此而千差万别。在大学生的人际交往中,由于人格因素而导致的交往障碍很常见。比如与性格相投的人相处时感到难舍难分,与性格不和的人相处则处处觉得别扭,“话不投机半句多”,给人际交往造成一定的障碍。在这里,我们就分析一下气质和性格对人际交往的影响。

1. 气质

气质是个体生来便拥有的心理活动的动力特征,是情绪和活动发生的速度、强度、持久性、灵活性和指向性等动力方面特点的综合。在日常生活中我们会看到,有的人活泼好动,反应灵活;有的人安静稳重,反应缓慢;有的总是显得十分急躁,情绪明显表露于外;有的则总是不动声色,情绪体验细腻深刻。人与人在这些心理特征方面的差异正是个体所具有的气质不同的缘故。

(1) 气质的类型

根据在人身上的表现所划分的类型称为气质类型。关于气质类型的理论很多,如体液说、阴阳五行说、血型说、体型说、激素说、高级神经活动类型说等。现代心理学沿用了希波克拉底和盖伦的说法,将气质分为四种类型:胆汁质、多血质、黏液质、抑郁质。

(2) 正确对待气质

① 气质在个体心理中是最稳定、变化最少也最慢的一种心理特征。气质本身无好坏之分,每一种气质都有它积极的一面,也有它消极的一面。气质对于一个人来说没有选择的余地,重要的是了解自己,自觉发扬气质中积极的方面,努力克服气质中的消极方面。

② 大学生在人际交往中,要注意学会观察、分析周围同学中的气质特征,采取合适的交往方法。例如,对胆汁质的大学生,应多给予鼓励,充分发挥其积极性,不要轻易激怒他们,而要锻炼他们的自制力,沉着冷静对待事物,批评时要严厉一些,有助于他们重视自己的缺点,约束任性行为。对多血质的大学生,要给予更多的活动机会和任务,并使他们从中受到更多的教育,养成扎实、专一、坚持到底和克服困难的决心。对黏液质的大学生,则要尊重他们的想法,要给予他们充分的考虑时间。对抑郁质的大学生,要更多地

关心体贴他们，尽量不在公开场合下指责他们，要以平等、自然的态度，鼓励他们多参加集体活动，切记不可嘲笑轻视他们的气质弱点，如取绰号、开过头玩笑等。

③ 气质类型并不决定一个人的智力发展水平，也不会决定一个人成就的高低。而且在社会实践中，不同领域的工作对人的要求是不同的，每个气质类型都有其适合的工作领域。气质类型适合工作的要求会使人对工作产生浓厚的兴趣，否则会增加心理负担。

2. 性格

性格是一个人对现实的态度和习惯化了的行为方式中所表现出来的较稳定的心理特征。是人的个性心理特征的重要方面，人的个性差异首先表现在性格上。一个人能否在人际交往中做到“游刃有余”“得心应手”，与他的性格有很大关系。当代大学生只有全面地了解自己与他人的性格，并在交往实践中不断优化自己的性格，才能更好地处理自己与他人的

(1) 性格的类型

性格的类型是指一类人身上所共有的某些性格特征的独特组合，不同的性格理论对性格类型有不同的划分。

① 荣格根据力比多的倾向，将人的性格分为外倾性和内倾性两种类型。外倾性的人注重外在世界，对周围的一切事物都很感兴趣，容易适应环境的变化；内倾性的人重视主观世界，常沉浸在自我欣赏和陶醉中，较难适应环境的变化。

② 英国心理学家培因和法国心理学家李波把人的性格分为理智型、情绪型、意志型三类。理智型常以理智风量一切，能够深思熟虑地处理问题；情绪型的言行容易受情绪控制，不能冷静思考；意志型目标明确，积极主动。

③ 德国心理学家斯普兰格依据人类社会文化生活的六种形态，将人格划分为六种类型：经济型、理论型、审美型、权力型、社会型、宗教型。经济型重实效；理论型重理性；审美型富于想象；权力型支配性强；社会型乐于奉献社会；宗教型重信仰。

④ 荣格在一般态度类型的理论基础上，按照两种态度类型和四种机能的组合，将性格分为八种机能类型：外倾思维型，即性格既是外倾的，又是偏向思维的；内倾思维型，即偏向于思维功能；外倾情感型，即外倾而偏向于情感功能；内倾情感型，即内倾而偏向于情感功能；外倾感觉型，即外倾又偏向于感觉功能；内倾感觉型，即内倾又偏向于感觉功能；外倾直觉型，外倾又偏向于直觉功能；内倾直觉型，内倾又偏向于直觉功能。

问题讨论：你属于什么样的性格呢？

3. 性格对人生的意义

性格反映了人对现实的态度和习惯了的的行为方式，人的一生就是性格的一生，性格对人生的意义重大。

(1) 良好的性格是身心健康的重要保证

随着社会的发展，生活节奏不断加快、竞争加剧，人们的压力越来越大。如果没有强健的体魄、坚强的意志及顽强的进取心和乐观向上的心态是很难适应的。乐观的性格是长寿的秘诀，开朗的心理能增强人体的免疫力，良好性格的形成，有助于养成健康的生活方

式和良好的生活习惯。保持乐观向上的生活态度，有助于应对环境的变化，是个体身心健康的重要保证。

(2) 良好的性格是实现人生目标的重要保证

一个人人格的伟大与否常决定一个人的成就大小。优秀的性格特征能够保证个体沿着确立的目标前进，不会半途而废。科学研究表明凡是取得伟大成就的人都具备坚韧、自信、进取、不屈不挠的特征。

(3) 良好的性格是影响人际交往的重要因素

一个人在人际交往中是否成功，最终的因素取决于其性格特征。人们常喜欢与有着良好性格的人交往，因为这样的人能给人以心理上的安全感，相反存在性格缺陷的人往往在人际交往中屡屡失败。

性格是后天形成的，是行为主体与社会环境相互作用的产物。性格的可塑性较大，有好坏善恶之分。因此，大学生应当积极塑造良好性格，以适应社会的需要。当代大学生的优化的性格应当是：心胸豁达，宽容待人；温和亲切，谦虚热情；耿直正派，坦荡真诚；委婉含蓄，与人为善，等等。

【案例精选】

某高职院校的笑笑是个性格内向、腼腆的女孩。中学时与别人的交流就很少，对人际关系的需求并不强烈。上大学后，置身于陌生的环境，她发现自己的性格“极端内向、不善言谈”。其实她也不想这样，但只是不知道该跟同学们说些什么。结果，同学都以为她很难相处。她一个人独来独往，看到别人都三五成群有说有笑，她感觉越来越孤单。笑笑很迫切地想改变自己内向的性格，成为一个外向活泼的人。

分析：笑笑认为是内向的性格导致了她的交往失败，但是，我们要了解，内向并不是缺点。内向的人也不应当彻底改变自己，如果认为是内向给自己造成了困扰，可以根据需要调整自己的性格，在不给自己太大压力的前提下，向外向的方向发展，但绝对没有必要改变自己的性格。

第二节 人格缺陷及人格障碍



名人名言

虚荣心很难说是一种恶行，然而一切恶行都围绕虚荣心而生，都不过是满足虚荣心的手段。

——柏格森

一、人格缺陷

人格缺陷是介于健康人格与病态人格（即人格障碍）之间的一种人格状态，表现为人格发展的不良倾向，人格缺陷是绝大多数人或多或少都会有的。大学生心理发育还没有完全成熟，人格出现一些偏差也在所难免。有些大学生认为自己的人格是正常的，可走入社会后却发现矛盾重重。因此，让大学生充分了解自身个性，找出缺陷并进行调适，有助于他们今后更加适应社会。大学生中常见的人格缺陷有自我中心、拖拉、懒散、虚荣、抑郁、悲观、依赖、敏感、焦虑、猜疑、急躁，等等。下面分析其中的几种：

1. 自我中心

自我中心是指考虑问题、处理事情都以自我为中心，将自我作为思考问题的出发点，表现为一切以自己为出发点、目中无人、自私自利。那些有较强自尊心、自信心、优越感的学生容易出现自我中心倾向。他们为人处事都以自己的兴趣和需要为中心，只关心自己的想法和感受，不考虑他人的感受，完全从自己的角度、自己的经验去认识 and 解决问题，似乎自己的态度就是他人的态度。克服自我为中心要注意：第一，克服自我中心的关键是换个立场看问题，学会换位思考，可借助心理咨询中的空椅子法和角色扮演法来尝试从别人的角度思考；第二，坦然接受批评和建议，容许有不同意见，人际交往宝典中那句经典“也许你是对的”常记在心，从而改变自以为是、固执己见的心理；第三，学会一些人际交往的技巧，如倾听，自我中心的人往往只听得见自己的声音，真正会倾听的人不仅用耳朵在听，更是用眼睛用心灵在听，不仅能听懂语言所包含的意思，也能听懂弦外之音。总之，要克服自我中心的人格缺陷，既要使自己融入集体中，又能在集体中保持自己独立的个性。

【案例精选】

小林是一名大学生，从进大学以来，他都觉得周围的人都不喜欢他，都对他不满。三年来，几乎没有朋友，同学也鲜有来往，他很孤独，但从内心来讲他却很想交朋友。言谈中能感觉小林并不是胆小怯懦害怕交往型，面对老师，他也能从容不迫，侃侃而谈。小林抱怨说现在的大学生思想特别不成熟，行为举止幼稚，特别是自己身边的同学，俨然就是中学生的生活状态，这让他非常看不惯。有次上完某老师的课，室友回来纷纷抱怨该老师照本宣科，课堂枯燥无味，以后有机会就旷课，小林打断大家，说“学习靠自己，你们这样是给自己的懒惰找借口。”当时寝室空气都凝固了。去食堂打饭，小林看见炒的蔬菜色泽不好，大声嚷嚷“这菜喂猪差不多”，恰巧同班两位女同学正在打这种菜，她们俩回过头狠狠地丢下两个白眼。全班去郊游，班委提前商量方案，大家想去风景区，可小林认为那个季节风景区确实没有风景，据理力争地要把活动安排在附近儿童福利院，结果讨论会不欢而散，郊游还是去了风景区，大家却没有通知小林。小林一再表明，他说的都是真话，大实话，为什么现在的人不能理解呢？他还说，如果坚持真理就注定孤独的话，他要坚持下去，走自己的路让别人说去吧。

分析：小林的主要问题是的人际关系交往上以自我为中心来思考和看待问题。对于小

林所讲的事，他的思考方向都是从自我的角度思考其行为的合理性，明显缺乏换位思考。如果小林在思考和解决他所面临的问题时能正确地归因，从他人的角度去反思其行为的不合理性，那么他就不会再有这种困惑了。

2. 拖拉

简言之，拖拉就是一种坏习惯，把事情推托到以后做是它的主要特征。大多数关于工作效率的问题基本上可以归咎于拖拉的毛病，但是很少人能够对这种毛病实际地做一些努力。这个毛病会影响到你的个人生活、你的工作。错过机遇，加班加点，压力，折磨，抱怨，内疚就是最终一连串的后果。大多数的人曾经在生活中不止一次地告诉自己：“我明天再做它，我还有时间，或者是明天以后的某个时间。”但却没有意识到：“明日复明日，明日何其多？我生待明日，万事成蹉跎。”

拖拉是不少大学生的通病。导致拖拉的原因有试图逃避困难的事；目标不明确；惰性作用。拖拉既耽误了学习和工作，也加重了人们的心理负担，引起焦虑。要改变这种情况，首先要意识到拖拉的危害，其次合理安排时间，讲究科学的方法；最后就是要敢于做要花大力气的工作、必须完成的工作，早做完早轻松。

3. 抑郁

抑郁是一种无力应付外界压力而产生的消极情绪，常伴有厌恶、痛苦、羞愧、自卑等情绪体验。抑郁人皆有之，对于大多数人来说，抑郁只是偶尔出现，事情一过便会很快消失；但那些性格内向，不爱交际或生活中遭遇意外挫折的人更容易长期处于抑郁状态，甚至导致抑郁症。

大学生抑郁的主要表现是：情绪低落、郁郁寡欢、思维迟缓、兴趣丧失、缺乏活力、反应迟钝、体验不到快乐。长期的抑郁会使人身心受到严重损害，使人无法有效地学习、生活和工作，所以应当尽快摆脱抑郁情绪，端正认识。当我们遭遇不幸时，应勇敢地抬起头，振作精神，坚强地接受挑战，重新肯定自己。另外，应积极参加各种活动，建立良好、和谐的人际关系，抒发被压抑的情感，摆脱抑郁的困扰。

【案例精选】

一名来自广西的女大学生，因为抑郁症发作，将自己最好的朋友从11楼窗台推了下去，致使对方坠楼死亡。这件事情发生在2007年9月12日下午，26岁的犯罪嫌疑人陈某前往广州市海珠区怡乐路某住宅小区探望好友傅某时，因精神不稳定，将好友杀死。陈某曾经就读于广州的一所民办大专。据陈某交代，当时，因为自己的工作和感情都出了问题，于是就想到了自己最好的朋友傅某，当天下午，陈某来到了傅某家中。两人从上午11时一直聊到了下午3时多。陈某的心情突然变得黯淡起来，突然产生了要将好友杀死，然后自杀的念头。

“我想到了下面也有人陪我。”陈某在法庭上说。

随后，陈某来到厨房中，找到了一把菜刀，回到客厅后，就拿菜刀砍向坐在沙发上的

傅某。傅某挨了一刀后，想从陈某的手中夺过菜刀，两人因此而扭打在一起。傅某还不断地说，你冷静一点，要钱的话我可以给你。

但是陈某却没有因此而冷静下来。后来，傅某夺过了菜刀，还砍了陈某头部一刀。傅某冲到了窗口边大呼救命，陈某则不顾头部的刀伤，冲到窗口边抱起傅某的双腿，将其推出窗外。傅某从11楼跌落到二楼的平台上，当场死亡。杀人后的陈某并没有选择自杀，而是从好友的房间中找了套衣服，将自己沾满鲜血的衣服换掉，然后又打了电话给父亲和网友，直到警察赶到，陈某告诉警察，自己头脑发热杀了人。

分析：这是明显的抑郁杀人事件，由于工作和感情上受到的挫折，使陈某长期处于抑郁状态下，最终造成了严重的后果。当遭遇不幸的时候，陈某并没有选择合适的方式疏解，她没有振作精神，坚强地接受挑战，从而导致了恶果的发生。

4. 懒散

懒散是指一种慵懒、闲散、疲沓、松垮的生存状态。主要表现在：活力不足，什么也不想什么也不做，没有计划，随波逐流；无法将精力集中在学业上，无法从事喜欢的事，百无聊赖、情绪不佳、顾此失彼、做事磨蹭等。

懒散是大学生为之感到苦恼并难以克服的一种人格发展缺陷，是意志活动无力的表现，懒散大大影响了大学生的积极进取。处于懒散状态的大学生常常以此感到愧疚、自责，但又觉得心有余而力不足，主要是因为他们想得多而做得少，缺乏毅力所致。要改变自己的懒散的习惯，首先对事物要细心，不要漠不关心；二是要对生活充满信心，懒散主要是对生活无所谓的态度，不去对生活抱有快乐，感觉自己很枯燥，很乏味，所以你应该有一个上进的生活态度；三是有合理的计划。对自己的事情没有一个计划，如果你对自己每天要做的事情有一个合理的计划，你的懒散的习惯，就会得到很大的改善；再者就是要制定一个远大的目标。

5. 虚荣

虚荣是指为了谋求别人的赞赏和尊重，勉强去做或者去做自己根本做不到的事情。虚荣心往往和自尊心、自卑紧密联系在一起。虚荣心强的人一般性格内向、情感脆弱、多愁善感，虽然自惭形秽，却又害怕别人伤害自己的尊严，过分介意别人的评论，与人交往时总有一种防御心理，不允许有侵犯，且常会过分抬高自己的形象。

改变过强的虚荣心，首先要对其危害性有清醒的认识，有勇气有决心改变自己；其次要努力认识自己，了解自己的长处与短处，扬长避短；然后要树立自信和健康的荣誉感，正确表现自己，不卑不亢；最后是要正确对待自己的得失。

【案例精选】

吴某是烟台某大学的在校生，每年都能拿到奖学金。因家庭经济困难，吴某平时穿着一一直很简朴，但周围同学的不屑眼神深深刺激了她。2008年1月的某一天，她用自己的衣服做掩护在某商场里偷到了一件名牌衣服，同学们的美慕目光让她的虚荣心得到了极大的

满足，后来便一发不可收拾，1到4月期间，吴某先后在市区3大商场作案6次，盗窃各种服装14件，所盗物品折价共计人民币6955元。其中“收获”最多一天竟在三个商场偷了7件衣服。日前，烟台芝罘区法院以盗窃罪判处吴某有期徒刑一年，缓刑一年，并处罚金五千元。

分析：吴某之举纯粹是虚荣心在作祟。由于家庭困难，吴某并不能像其他同学一样买自己喜欢的漂亮衣服，但周围同学的眼神让她的精神受到刺激。于是，在虚荣心的鼓动下，她触犯了法律。这与她所处的环境是有关系的，环境因素作为一个出发点，使她的心境发生变化，不能正确地看待一些事情。

6. 焦虑

焦虑是指一种缺乏明显客观原因的内心不安或无根据的恐惧。预期即将面临不良处境的一种紧张情绪，表现为持续性精神紧张（紧张、担忧、不安全感）或发作性惊恐状态（运动性不安、小动作增多、坐卧不宁、激动哭泣等），常伴有自主神经功能失调表现（口干、胸闷、心悸、出冷汗、双手震颤、厌食等）。

被焦虑困扰的大学生常表现出烦躁不安，思维受阻，行动不灵活，身体不舒服等症状。大学生的焦虑主要集中在考试和人际关系两个方面。大学生的考试焦虑是对考试的紧张感、自信心缺乏、对考试结果过于担忧、认知障碍等因素造成的。大学生对人际关系的焦虑与缺乏信心、交往技能差等密切相关。

不适当的高度焦虑对身心健康是不利的。当感觉自己有这方面的困扰时，应增强自信；不怕困难，磨炼意志；当机立断，积极行动。凡事尽最大努力，把注意力从担心失败转移到积极行动上来。

7. 猜疑

所谓猜疑，一是猜二是疑，疑是建立在猜的基础之上的，因而往往缺乏事实根据，有时也缺乏合理的思维逻辑。好猜疑的人往往对人对事敏感多疑，有些同学看到其他同学低声说话，就疑心是在说自己坏话；某同学没有和自己打招呼，便认为对自己有意见。

猜疑也是部分大学生中的通病，它是一种很有害的人格缺陷，会导致人际关系紧张、伤害他人感情等；自己则会陷入庸人自扰、苦闷的不良心境中。

【案例精选】

《三国演义》中曹操刺杀董卓的事情败露后，与陈宫一起逃至吕伯奢家，曹吕两家是世交。吕伯奢一见到曹操到来，本想杀一头猪款待他，可是曹操因听到磨刀声，又听说要“缚而杀之”，便大起疑心，以为要杀自己，于是不问青红皂白，拔剑误杀无辜。

分析：这是由猜疑心理导致的悲剧，猜疑是人性的弱点之一，是害人害己的祸根。一个人一旦掉进猜疑的陷阱，必定处处神经过敏，对他人自己心存疑窦，损害正常的人际关系。

8. 急躁

急躁表现为碰到不称心的事情马上情绪激动；做事缺乏充分准备，盲目行动，急功近利；缺乏耐心；说话办事速度快，容易冲动。大学生中有这种缺陷的人为数不少，在学习时急得不可开交，恨不得来个“快刀斩乱麻”，一下子将所有的事情解决掉。要克服这种人格缺陷，首先要培养冷静思考的习惯；其次要改变匆忙的习惯，认真行事。

问题讨论：观察一下，你周围的同学有没有人格缺陷，各属于哪种情况？

二、人格障碍

1. 人格障碍的类型

人格障碍，是指人格发展的内在不协调，指在没有认知障碍或智力障碍的情况下，个体出现的情绪反应、动机和行为活动的异常。它介于精神病与正常人之间，值得重视的是：人格障碍与精神病是相互转化的，严重的人格障碍如果得不到及时有效的矫正，会成为精神病的高发人群。由于人格障碍在大学生中属于少数，因而常常不能引起高度重视，但人格障碍的学生一经滋事，绝非小事。大学生的人格障碍可分下面几种类型。

(1) 偏执型

这是一种以猜疑和偏执为主要特征的人格障碍。其特点为：广泛猜疑，常将他人无意的、非恶意的甚至友好的行为误解为敌意或歧视；或无足够的根据，怀疑会被人利用或伤害，因此过分警惕与防卫；将周围事物解释为不符合实际情况的“阴谋”；易产生病态嫉妒；过分自负，若有挫折或失败则归咎于他人，总认为自己正确；好嫉恨别人，对他人的过错不能宽容；脱离实际地好争辩与敌对，固执地追求个人不够合理的“权利”或利益；忽视或不相信与患者想法不相符合的客观证据，因而很难以说理或事实来改变患者的想法。

【案例精选】

刘某，男，二十五岁。自述：“高中三年级时学习成绩相当好。平常，我虽然常与人交往，也很喜欢与同学交谈，但我总觉得他们嫉妒我的才能，总是用一种异样的目光看我，他们也常常否定对我的嫉妒，但我觉得他们说的不是真话，是在为自己辩解。有的人因此不主动亲近我，这说明了什么呢？还不是嫉妒我的才能？还有，那时我爱顶撞班主任，我觉得他的想法经常是错误的，反而说我是错的，你看多可笑。我一向我行我素，说话办事全凭个人意愿，因为我具有比他们更强的能力和智慧。当然，有时结果不理想，但那并不是因为我的能力存在什么问题，而是客观原因造成的。我才不管别人的喜怒哀乐。我认为我在他们的眼中属于人见人恨那种人。他们也一定认为我思想简单，最好欺负。后来我就懒得与他们交往了，我更乐于自己独处。但我对别人的怀疑却丝毫没有减少。”

“在读书时，我对任何人、包括班里任何同学，甚至自己的父亲，不管他们做什么事，说什么话，我都从心里怀疑。我为什么要信任他们呢？如果信任他们，说不定哪天他们就会利用我的信任加害于我。这不是？最近我就被人利用了，可以说是毫无理由的，我被调离

机关去一个下属公司当了一名普通工作人员。为什么要调离我?我断定有人搞鬼,他们肯定嫉妒我的才干,我为此感到愤愤不平,我觉得领导这样对我实在是很不公平。机关领导说我一直搞不好同事关系,给我安排工作我的异议总是很多。我为什么要理那些人呢?我已给上级部门写信,直述了我所蒙受的耻辱,并且直述了我对那个领导的看法,我非把他搞垮不可。我女朋友还不让我这样做呢!她劝我算了,我不听,她就说我有病,我有什么问题,我看是她变心了。我一直都注意到,她每次来单位,对我的那位领导的眼睛都很特殊。如果他们俩真有什么,我就更是与他们没完。”

分析:从刘某的自述及与刘某的交谈中,都可以明显感觉到,刘某敏感多疑,对任何人不信任,经常感到自己被人轻视,受到别人的攻击。从刘某与其女友的关系中,也不难发现,刘某虽然觉得自己在很多方面都不失为强者,但总也免不了无端自卑。刘某应该积极主动地与别人交往学会信任别人,控制自己对别人的敌对情绪。

(2) 分裂型

这是一种以观念、外貌和行为奇特,以及人际关系有明显缺陷,且情感冷淡为主要特征的人格障碍。其特点为:有特异的信念或与文化背景不相称的行为;奇怪的、反常的或特殊的行为或外貌;言语怪异,并非文化程度或智能障碍所引起;不寻常的知觉体验,如暂时性错觉、幻觉;对人冷淡,对亲戚也不例外,缺少温暖体贴;表情淡漠,缺乏深刻或生动的情感体验;多单独活动、社交被动、缺乏知友。

(3) 反社会型

这是一种以行为不符合社会规范为主要特征的人格障碍。其特点为:18岁前有品行障碍的证据,如经常逃学、被学校开除、因行为不轨不止一次停学、被公安拘留、反复说谎(不是为了躲避体罚)、习惯性吸烟喝酒、反复偷窃、多次参与破坏公共财物活动、反复挑起或参与斗殴、反复违反家规或校规、过早有性活动、虐待动物或弱小同伴等;不能维持持久的工作或学习,多次变换工作;有不符合社会规范的行为;易激惹,并有攻击行为,如反复斗殴或攻击别人;经常不承担经济义务,如拖欠债务、不抚养小孩或不赡养父母;行为无计划或有冲动性,如进行事先无安排的、无目的的旅行;不尊重事实,如经常撒谎,使用化名,欺骗他人以获得个人的利益或快乐;对自己或他人的安全漠不关心,缺乏同情心;危害别人时无内疚感。

(4) 冲动型

这是一种以行为和情绪具有明显冲动性为主要特征的人格障碍,又称为暴发型或攻击型人格障碍。其特点为:有不可预测和不考虑后果的行为倾向;行为暴发难以自控;不能控制不适当的发怒,易与他人争吵和冲突,尤其是行为受阻或受批评指责时;情绪反复无常,不可预测,易暴发愤怒和暴力行为;做事无计划,缺乏预见性和坚持性;强烈而不稳定的人际关系,几乎没有持久的友人;可有自伤行为。

(5) 表演型

用过分的感情用事或夸张言行以吸引他人注意力为主要特征的人格障碍。其特点为:表情夸张像演戏一样,情感体验肤浅;暗示性高,很容易受他人的影响;自我中心,强求别人符合他的需要和意志,不如意就给别人难堪或强烈不满;经常渴望表扬和同情,感情

易波动；寻求刺激，过多地参加各种社交活动；十分关心自己是否引人注目，言行方面竭力表现自己以吸引他人；情感易变，完全按个人情感判断好坏；说话夸大其词，掺杂幻想情节。

（6）强迫型

这是一种以要求严格和完美为主要特征的人格障碍。其特点为：做任何事情都要求完美无缺、按部就班；不合理地坚持别人也要严格地按照他的方式做事，否则心里很不痛快，对别人做事很不放心；犹豫不决，常推迟或避免做出决定；常有不安全感，反复考虑计划是否得当，反复核对检查，唯恐疏忽和差错；拘泥细节，甚至生活小节也要程序化，不遵照一定的规矩就感到不安或要重做；完成一件工作之后常缺乏愉快和满足的体验，相反容易悔恨和内疚；对自己要求严格，过分沉溺于职责义务与道德规范，无业余爱好，拘谨吝啬，缺少友谊。

2. 大学生人格障碍的自我矫正方法

人格障碍的矫正虽然有一定的难度，但也不是什么“不治之症”。在临床实践中发现，有相当一部分人格障碍者，在精神科医生和心理学家的指导下，通过自身的努力，在可能的限度内，在人格障碍的矫正方面取得了令人满意的效果。下面简要介绍几种人格障碍自我矫正的方法。

（1）反向观念法

人格障碍者大多伴随有认识歪曲现象，反向观念法即是改造认识歪曲的一种有效方法。反向观念法是指自己主动与自己原有的不良自我观念唱反调，原来是以自我为中心，现在则应逐渐放弃自我中心，学习设身处地为他人着想；原来爱走极端，现在则学习多方位考察问题，来点中庸；原来喜欢规则化，现在则应偶尔放松一下，学习无规则的自由行事。采用反向观念法克服缺点的要点是：先对自己的错误观念进行分析，然后提出相反的改进意见，在生活中努力按新观念办事。这种自我分析可以定期进行，几天一次或一星期一次，也可以在心情不好或遭挫折之时进行。认识上的错误往往被内化成无意识的，通过上述自我分析，就可把无意识的东西上升到有意识的自觉层次，这有助于发现和改正自己的不良人格状态。

（2）习惯纠正法

人格障碍者的许多行为已成为一种习惯，破除这些不良的习惯有利于人格障碍的矫正。以依赖型人格为例，实施这种方法有三个要点，一是清查自己的行为有哪些事是习惯地依赖别人去做，有哪些事是自己决定的，你可以每天做记录，记录一个星期。二是将自主意识很强的事归纳在一起，如果做了，则当作一件值得庆贺的事，以后遇到同类情况应坚持做；如果没做，以后遇到同类情况则应要求自己去做。而对自我意识差、没有按自己意愿处理的事，自己提出改进的想法，并在以后的行动中逐步实施。例如，在制订某项计划时，你听从了朋友的意见，但你对这些意见并不欣赏，便应把自己不欣赏的理由说出来，这样，在计划中便渗透了你自己的意见，随着你的意见的增多，你便能从依赖别人意见逐步转为完全自主决定。三是找一个你信赖的人做监督者，并与监督者订立双边协议，当你有良好表现时，予以奖励，当你违约时，予以惩罚。

（3）行为禁止法

对于人格障碍者的许多不良行为，可以采取该法。例如，一个偏执型人格障碍的人当

对一件事忍无可忍而将要发作时,你对自己默念如下指令:“我必须克制住自己的反击行为,我至少要忍十分钟。我的反击行为是过分的,在这十分钟内,让我当即分析一下有什么非理性观念在作怪。”采取这种方法后,不久你就会发现,每次你认为怒不可遏的事,只要忍上几分钟,用理性观念加以分析,怒气便会随之消减。不少你认定极具威胁的事,在忍耐了几分钟后,你会发现灾难并未降临,不过是自己的一种无谓担忧罢了。

(4) 情绪调整法

人格障碍者多伴有情绪障碍。例如,戏剧型人格的情绪表达太过分,旁人无法接受。采用此法首先要做到的便是向你的亲朋好友做一番调查,听听他们对你的看法。对他人提出的看法,你应持全盘接受的态度,千万不要反驳,然后你扪心自问一下,上述情绪表现哪些是有意识的,哪些是无意识的;哪些是别人喜欢的,哪些是别人讨厌的。对别人讨厌的坚决予以改正,对别人喜欢的则在表现强度上力求适中。对无意识的表现,你将其写下来,放在醒目处,不时地自我提醒。此外,请你的好友在关键时刻提醒一下,或在事后对自己的表现做评价,然后从中体会自己情绪表达的过火之处。这样坚持下去,你的情绪表达就会越来越得体 and 自然了。

第三节 塑造健康的人格



名人名言

文化的最后成果是人格。

——荣格

健康的人格,不仅是人类应该追求的价值目标,也是人们充分发展所能达到的一种境界。具有健康人格的人,其最显著的特点是,他们能够有意识地控制自己的生活,掌握自己的命运;他们正视自己,正视过去,面对现实,注重未来,渴望迎接生活的挑战,在实践中充分发挥自己的潜能并实现自己的价值。

一、健康人格的标准

世界上关于健康人格的判断标准很多,公认的是由马斯洛、库姆斯、罗杰斯等美国入本主义心理学家研究并揭示的健康人格判断标准:认知健全适宜;情感饱满适度;意志坚强可控;关系和谐统一;人际和谐宽松。从具体特征上讲,健康人格应具有以下标准。

1. 和谐的人际关系

人际关系最能体现一个人的人格健康程度。人格健康的人乐于与他人交往,并与他人建立良好的关系;与人相处时,尊敬、信任等正面态度多于嫉妒、怀疑等消极态度。健康的人常常以诚恳、公平、谦虚、宽容的态度尊重他人,同时也受到他人的尊重与接纳。

2. 良好的社会适应能力

社会适应能力反映了人与社会的协调程度。人格健康的人能够和社会保持良好密切的接触,以一种开放的态度,主动关心社会,了解社会;在认识社会的同时,使自己的思想、行为跟上时代的发展,与社会的要求相符合,表现出能很快适应新的环境。

3. 正确的自我意识

自我意识是个体对自己和自己与他人、与周围世界无关的认识。具有健康人格的人对自己有恰如其分的评价,充满自信、扬长避短,在日常生活中能有效地调节自己的行为与环境保持平衡。缺乏正确自我意识的人常常表现出自我冲突、自我矛盾,或者自视清高、妄自尊大,做力所不能及的工作,或者自轻自贱、妄自菲薄,甘愿放弃一切可以努力的机遇。

4. 乐观向上的生活态度

积极的人生态度是人类在社会实践中获得的本质力量的表现。乐观的人常常能看到生活的光明面,对前途充满希望和信心,对自己所从事的工作或学习抱有浓厚的兴趣、积极主动,并在其中发挥自身的智慧和能力。即使在遇到困难和挫折时,也能不畏艰险,勇于拼搏。

【案例精选】

某高职院校文秘班的两名即将毕业的女大学生共同到一家企业应聘总经理秘书一职。在众多求职者中,两名女生过五关、斩六将,经过多轮考试,最后只剩下她们两个符合要求,但名额只有一个。考官告诉她们为了确定最后的人选,总经理要亲自对她们进行考试,请她们俩立即到总经理办公室去。到了总经理办公室,里面并没有人,她们坐到办公桌对面的两个椅子上等候总经理的到来。其中一个女生发现有几页文件散落在地上了,于是,她走过去把那几页文件整理好,然后继续等候。另一个女生则认为自己不过是来面试的,散落在地上的文件根本与自己无关。过了几分钟,总经理走进了办公室对那个整理文件的女生说:“你完全具备做秘书的素质,你被录取了。”其实,总经理通过摄像头已经看到了一切,他正是想通过不经意的方式来考察两个候选人。

分析:整理文件的女大学生表现出了更强的责任心和积极主动的性格,更能适应新环境,文秘的工作也要求有这种素质。因此,在知识、学历等各方面不相上下时,人格因素将会成为决定大学生成败的关键。

5. 良好的情绪调控能力

情绪标志着人格的成熟程度。人格健康的人情绪反应适应,具有调节和控制情绪的能力,经常保持愉快、满意、开朗的心境,并富有幽默感。当消极情绪出现时能合情合理地宣泄、排解、转移和升华。

问题讨论:谈谈你心目中的健康人格。

二、大学生健康人格的塑造

美国学者英格尔斯指出：“一个国家，只有当它的人民是现代人，它的国民从心理和行为上都转变为现代人的性格，它的现代政治、经济和文化管理机构中的工作人员都获得了某种与现代化发展相适应的现代性，这样的国家才可真正称之为现代化国家。”因此，当代大学生应在广阔的时代背景下，在认真的比较、选择中，广泛地吸取中西文化、传统人格和现代人格的长处，从而形成一种适合中国现代化发展、有利于身心健康和全面发展的新型人格模式，努力寻找塑造健全的人格之路，不断提升自己的人格素质。

1. 努力学习科学文化知识

培根说过：“读史使人明志，读诗使人灵秀，数学使人周密，科学使人深刻，伦理使人庄重，逻辑修辞使人善辩，凡有所学，皆成性格。”学习科学文化知识是增长智慧的过程。事实上，有不少人格发展的缺陷都是源于无知，比如无知容易使人自卑、怯懦、粗鲁，而丰富的知识则使人自信、坚强、理智。健康人格的各个方面都是以各种知识作为基础：和谐的人际关系的建立；良好社会适应能力的发展；正确自我意识的形成；生活态度的培养；情绪调控能力的增强等都是以文化知识作为底蕴的。作为当代大学生，不能只局限于自己的专业学习，应做到科学与人文并重，加强人文修养，用丰富的知识充实自己。

2. 认识自我，优化人格整合，真正实现自我

为了有效地进行人格塑造，应首先了解自己的人格状况，深刻理解这种要求实现的动机，明确人格塑造的目标，认识自我是改变自我的开始。人格塑造也是为了实现优化人格整合，以达到人格的健全。人格整合也就是随着个体心理的成熟，人格的各个方面逐渐由最初的互不相关，发展到和谐一致状态的过程。在现实生活中，应努力培养良好的人格品质，克服不良的人格品质，从而达到人格的优化。

3. 发展良好的人际关系

人格发展、塑造的过程是个体实现社会化的过程，是个体与他人、集体、社会相互作用、相互促进的过程。人格是在行为中体现出来的，健全的人格只有在与人的交往中才能体现出来。塑造健全的人格，必须发展良好的人际关系，多与他人沟通、关心他人的需要。

4. 积极参加实践

德国哲学家叔本华说过：“完美的人格，高尚的品德，是从实际生活锻炼出来的。”无论是知识的获取、能力的形成、意志的磨炼都离不开实践。实践是人格发展的必经之路，健康人格的塑造最终要落实在实际行动上。大学生形成的人格缺陷很大程度上就是由于缺少务实的实际行动。要塑造健康的人格，大学生必须积极地参加实践，让实践来促使自己提升。

5. 锻炼身体，强健体魄

人格发展的过程是体制、心理因素与智力因素相互促进的过程，健康的体魄是人格健全发展的基础。一个人体弱多病很容易形成某些不健康的人格品质。人人都想追求健康的人格，只有坚持不懈地努力，才能使我们的人格更健康、更完善。

本章小结

本章旨在阐述大学生人格的发展。人格主要就人的个性而言，它具有独特性、稳定性、整体性、功能性、自然性和社会性的统一等特点。遗传、环境、自我因素对人格的形成都有一定的影响。在人格形成和发展过程中，人格缺陷和人格障碍是大学生人格发展面临的主要问题。人格缺陷是介于健康人格和病态人格之间的一种状态，大学生主要有自我中心、拖拉、抑郁、懒散、虚荣、焦虑、猜疑、急躁等人格缺陷。人格障碍指人格发展的内在不协调，是比人格缺陷更为严重的一种状态，大学生中的人格障碍有偏执型、分裂型、反社会型、冲动型、表演型、强迫型等。针对这些障碍，可采用反向观念法、习惯纠正法、行为禁止法、情绪调整法进行纠正。因此，作为一名高职大学生，塑造健康的人格就显得极为重要，要努力学习科学文化知识、认识自我，优化人格整合，真正实现自我、积极参加实践、锻炼身体，强健体魄。

能力训练

一、几位同学一组，谈谈彼此的人格魅力所在。目的：增强彼此之间的了解，也增进自己对自己的了解。

二、人格测试

菲尔人格测试

这个测试是菲尔博士在著名主持人欧普拉的节目里做的，国际上称为“菲尔人格测试”，这已经成为很多大公司人事部门实际用人的“试金石”。

菲尔人格的十项测试题：

1. 你何时感觉最好？
 - A. 早晨
 - B. 下午及傍晚
 - C. 夜里
2. 你走路时是
 - A. 大步地快走
 - B. 小步地快走
 - C. 不快，仰着头面对着世界
 - D. 不快，低着头
 - E. 很慢
3. 和人说话时，你……
 - A. 手臂交叠站着
 - B. 双手紧握着
 - C. 一只手或两手放在臀部
 - D. 碰着或推着与你说话的人
 - E. 玩着你的耳朵、摸着你的下巴或用手整理头发
4. 坐着休息时，你的……
 - A. 两膝盖并拢
 - B. 两腿交叉
 - C. 两腿伸直
 - D. 一腿蜷在身下
5. 碰到你感到发笑的事时，你的反应是……
 - A. 一个欣赏的大笑
 - B. 笑着，但不大声
 - C. 轻声地咯咯地笑
 - D. 羞怯的微笑
6. 当你去一个派对或社交场合时，你……

- A. 很大声地入场以引起注意
B. 安静地入场，找你认识的人
C. 非常安静地入场，尽量保持不被注意
7. 当你非常专心工作时，有人打断你，你会……
A. 欢迎他 B. 感到非常恼怒 C. 在上述两极端之间
8. 下列颜色中，你最喜欢哪一种颜色？
A. 红或橘色 B. 黑色 C. 黄色或浅蓝色
D. 绿色 E. 深蓝色或紫色 F. 白色
G. 棕色或灰色
9. 临入睡的前几分钟，你在床上的姿势是……
A. 仰躺，伸直 B. 俯躺，伸直 C. 侧躺，微蜷
D. 头睡在一手臂上 E. 被子盖过头
10. 你经常梦到自己在……
A. 落下 B. 打架或挣扎 C. 找东西或人
D. 飞或漂浮 E. 你平常不做梦 F. 你的梦都是愉快的

菲尔测试题得分标准：

经过上述十项测试后，再将所有分数相加：

1. A2 B4 C6
2. A6 B4 C7 D2 E1
3. A4 B2 C5 D7 E6
4. A4 B6 C2 D1
5. A6 B4 C3 D5
6. A6 B4 C2
7. A6 B2 C4
8. A6 B7 C5 D4 E3 F2 G1
9. A7 B6 C4 D2 E1
10. A4 B2 C3 D5 E6 F1

低于 21 分：内向的悲观者

你是一个害羞的、神经质的、优柔寡断的人，永远要别人为你做决定。你是一个杞人忧天者，有些人认为你令人乏味，只有那些深知你的人知道你不是这样。

21~30 分：缺乏信心的挑剔者

你勤勉、刻苦、挑剔，是一个谨慎小心的人。如果你做任何冲动的事或无准备的事，朋友们都会大吃一惊。

31~40 分：以牙还牙的自我保护者

你是一个明智、谨慎、注重实效的人，也是一个伶俐、有天赋、有才干且谦虚的人。你不容易很快和人成为朋友，却是一个对朋友非常忠诚的人，同时要求朋友对你也忠诚。要动摇你对朋友的信任很难，同样，一旦这种信任被破坏，也就很难恢复。

41~50 分：平衡的中道者

你是一个有活力、有魅力、讲究实际，而且永远有趣的人。你经常是群众注意力的焦

点，但你是一足够平衡的人，不至于因此而昏了头。你亲切、和蔼、体贴、宽容，是一个永远会使人高兴、乐于助人的人。

51~60分：吸引人的冒险家

你是一个令人兴奋、活泼、易冲动的人，是一个天生的领袖，能够迅速做决定，虽然你的决定不总是对的。你是一个愿意尝试机会、欣赏冒险的人，周围人喜欢跟你在一起。

60分以上：傲慢的孤独者

你是自负的自我中心主义者，是个有极端支配欲、统治欲的人。别人可能钦佩你，但不会永远相信你

拓展阅读

胡雪岩的故事

初春的一天上午，胡雪岩正在自家的客厅里和自己店里几个分号的大掌柜商谈一些投资的事情。胡雪岩平日里脾气很好，可谈到最近的几笔投资时，他却面色凝重，微微皱眉。原来，店里的掌柜们最近进行了一些投资，大家多少都盈利了，有的赚得多一些，有的赚的却少得可怜。胡雪岩绷着脸教训起了其中几个在投资中获利惨微的大掌柜，告诉他们下次投资时必须分析好市场。不要贸然投入资金。如果没有很好的项目，宁可把资金留着随时等待时机，也不能将资金放在收益太小的项目上，免得自己发现好项目需要资金时，却无能为力。

胡雪岩话音刚落，外面便有人禀告有个商人有急事求见。胡雪岩让大掌柜们各自去忙，自己则带着贴身的随从亲自上客厅外迎来了客人。前来拜见的商人满脸焦急之色，见了胡雪岩便连忙说出了自己的来意。原来，这个和胡雪岩同住在一个城市，却没什么来往的商人在最近的一次生意中栽了跟头，急需一大笔资金来周转。为了救急，他拿出自己全部的产业，想以非常低的价格转让给胡雪岩。

胡雪岩不敢怠慢，让商人第二天来听消息，自己则连忙吩咐手下去打听是不是真有其事。手下很快就赶回来，证实了商人所言非虚。胡雪岩听后，连忙让自己的钱庄准备银子。因为对方需要的现银太多，钱庄里的又不够，于是胡雪岩又从分号急调了大量的现银。第二天，胡雪岩将商人请来，不仅答应了他的请求，而且还按市场价来购买对方的产业，这个数字大大高于对方转让的价格。商人惊愕不已，不明白胡雪岩为什么连到手的便宜都不占，坚持按应有的价格来购买自己的房产和店铺。胡雪岩拍着对方的肩膀让他放心，告诉他自己只是暂时帮商人保管这些抵押的产业，等到商人挺过这一关，可以随时来赎回这些房产，只需要在原价上再多付一些微薄的银子就可以。胡雪岩的举动让商人感激不尽，商人二话不说，签完协议之后，对着胡雪岩深深作揖，然后眼含泪花转身离开了胡家。

商人一走，胡雪岩的手下们可就想不明白了。大家问胡雪岩为什么有的大掌柜投资赚得少了点都被训斥了半天，可他自己这笔投资赚得更少不说，而且到嘴的肥肉都不吃，不仅不趁着对方急需用钱压低价格，而且还主动给对方多付了那么多银子。胡雪岩一边喝着热茶，一边谈笑着和大家讲了一段自己年青时的经历：“我年青时，还是一个小伙计，东

家常常让我拿着账单四处催账。有一次，正在赶路的我遇上了大雨，同路的一个陌生人被雨淋湿了衣服。那天我恰好带了一把伞。便帮着人家挡了挡雨。后来，在我常跑的那条路上下雨的时候，我就常常帮一些陌生人挡挡雨。时间一长，那条路上的很多人都认识了我。有时候我自己忘了带伞也不用害怕，因为会有很多我帮过的人为我挡雨。”说着，胡雪岩微微一笑，喝了口茶之后继续说道：“你肯为别人打伞，别人才愿意为你打伞。那个商人的产业可能是几辈人才积攒下来的，我要是以他开出的价格来买，当然很占便宜，但人家可能就一辈子翻不了身了！这不是单纯的投资，而是救了一家人，既交了朋友，又对得起良心。谁都有雨天没伞的时候，能帮人遮点雨就遮点雨吧。”

众人听了之后，久久无语。后来，商人赎回了自己的产业，同时也成了胡雪岩最忠实的合作伙伴。在那之后，越来越多的人知道了胡雪岩的义举，对他佩服不已。无论是胡雪岩的属下，还是同行的商人，甚至是官绅百姓，都对有情有义的胡雪岩尊敬不已。胡雪岩的生意也好得出奇，无论经营哪个行业，总是有同行帮忙，有越来越多的主顾来捧场。

金银珠宝，古玩字画都不是真正的宝藏；人格的魅力，才是人一生最大的宝藏。只有肯为人遮挡风雨的人，才能让更多的人来为自己遮挡风雨。



第十章 高职学生人际沟通与交往

本章导读

社会性是人的本质属性，作为社会的人，不可避免地要与别人进行交往与沟通。个性的健康离不开融洽的人际关系。对于大学生而言，正处于探索人生时期的他们，渴望与人交往，渴望和谐的人际关系，但由于交往面的拓宽、关系的多样化，人际冲突也在所难免，这些冲突对他们的心理健康有着消极的影响。因此，创造良好的人际关系对大学生的健康成长与发展就显得极为重要。大学生应形成对人际交往的正确认识，端正态度，树立信心，不仅学习文化知识，还应融入集体，加强交流。

学习目标

1. 了解人际交往的定义、影响因素及基本原则和类型，理解人际交往的心理效应。
2. 了解大学生人际交往的类型、交往的特点，掌握对大学生这个特殊群体而言具有的特定意义。
3. 了解大学生常见的人际交往问题，掌握一些交往技巧，培养大学生良好的人际交往能力。

第一节 人际交往概述



名人名言

一个人的成功，只有百分之十五是由于他的专业技术，而百分之八十五则要靠人际关系和他的做人处世能力。

——戴尔·卡耐基

一、什么是人际交往

1. 基本认识

人际交往是人与人之间通过一定的方式进行接触，从而在心理上和行为上发生相互影响的过程。人际交往表现为人与人之间的心理距离，反映着人们寻求满足需要的心理状态。从动态讲，人际交往是指人与人之间一切直接或间接的相互作用，但都超不出信息沟通与物质交换的范围；从静态讲，是指人与人之间通过动态的相互作用形成的情感联系。是人际关系形成的主要方式。人际关系指个人在社会实践中形成的各种社会关系。包括亲属关系、朋友关系、学友（同学）关系、师生关系、雇佣关系、战友关系、同事及领导与被领导关系等。包含人际交往的类型、过程、结果等表现形式。

人际关系发展和变化是人际交往的结果，人际关系一般是一种状态，人际交往是一个过程。社会学将人际关系定义为人们在生产或生活活动过程中所建立的一种社会关系。心理学将人际关系定义为人与人在交往中建立的直接的心理上的联系。

交往是人类的特定社会现象，是人类一切品质形成的基础。对于社会的发展和个性的成长有重要作用。交流是群体的黏合剂，能使群体内部个体之间和群体之间在认知、情感和行为等方面彼此协调，相互统一。交往是人类特有的需求，人只有在不断地与他人交往中才能促进个性发展，有利于心理健康。交往方式主要有语言的、动作的、心理（精神）的等。语言交往包括：口头语言、书面语言；动作交往包括：表情（含情脉脉、微笑、苦恼等）、躯体动作（握手、拥抱、点头、打击等）；心理（精神）交往主要是指以非物质交往的形式。

从信息交流角度看，精神交往是发信者将信息编码后输入信息通道，收信者将信息译码后接收，并将反应反馈给发信者的过程。

2. 基本理论

（1）梅奥的霍桑实验。人际关系学说的诞生——霍桑实验。传统的管理认为只要把工序、流程固定，工人就像机器一样地运转就可以提高生产效率。这就是所谓的“科学管理”（泰勒、法约尔等）。而梅奥在美国西方电气公司霍桑工厂进行的，长达九年的霍桑实验，真正揭开了作为组织中的人的行为研究的序幕。霍桑实验的初衷是试图通过改善工作条件与环境等外在因素，找到提高劳动生产率的途径，从1924年到1932年，先后进行了四个阶段的实验：照明实验、继电器装配工人小组实验、大规模访谈实验和对接线板接线工作室的研究。但实验结果却出乎意料：无论工作条件（照明度强弱、休息时间长短、工厂温度等）是改善还是取消改善，实验组和非实验组的产量都在不断上升；在实验计件工资对生产效率的影响时，发现生产小组内有一种默契，大部分工人有意限制自己的产量，否则就会受到小组的冷遇和排斥，奖励性工资并未像传统的管理理论认为的那样使工人最大限度地提高生产效率；而在历时两年的大规模的访谈实验中，职工由于可以不受拘束地谈自己的想法，发泄心中的闷气，从而态度有所改变，生产率相应地得到了提高。霍桑效应对这种“传统假设与所观察到的行为之间神秘的不相符合”，梅奥做出了如下解释：①影响生产效率的根本因素不是工作条件，而是工人自身。参加实验的工人意识到自己“被注意”，是一个重要的存在，因而怀有归属感，这种意识助长了工人的整体观念、有所作为的观念

和完成任务的观念，而这些是他在以往的工作中不曾得到的，正是这种人的因素导致了劳动生产率的提高。② 在决定工人工作效率因素中，工人为团体所接受的融洽性和安全感较之奖励性工资有更为重要的作用。所以，梅奥提出了著名的人际关系理论：工人不是经纪人，而是社会人；非正式组织对企业发展有重要影响；提高员工满意度是提高生产率的首要条件。

（2）舒茨人际交往的三维理论。社会心理学家舒茨（W.Schutz）1958 年提出人际需要的三维理论，他认为，每一个个体在人际互动过程中，都有三种基本的需要，即包容需要、支配需要和情感需要。这三种基本的人际需要决定了个体在人际交往中所采用的行为，以及如何描述、解释和预测他人行为。三种基本需要的形成与个体的早期成长经验密切相关。包容需要指个体想要与人接触、交往、隶属于某个群体，与他人建立并维持一种满意的相互关系的需要；支配需要指个体控制别人或被别人控制的需要，是个体在权力关系上与他人建立或维持满意人际关系的需要；情感需要指个体爱别人或被别人爱的需要，是个体在人际交往中建立并维持与他人亲密的情感联系的需要。

二、影响人际交往的因素

1. 表层因素

（1）空间距离

人与人之间在空间位置上越接近，越容易形成彼此之间的密切关系。如上下床铺同学，因为空间距离的接近，使双方相互交往、相互接触的机会更多，彼此之间容易熟悉。或成为好朋友，或因为彼此价值观不同而只是熟人。虽然地理位置不是人际关系好坏的唯一的、决定的因素，但是，远亲不如近邻，空间位置接近的优势，无疑是影响人际交往的一个有利的条件。

（2）交往频率

交往是人际关系的基础，人们只有在交往中才能彼此了解，相互熟悉，进而相互帮助，建立友谊。交往的频率越高，越容易形成共同的语言、共同的态度、共同的兴趣和共同的经验等。否则，交往频率过少，可能会产生冷落之感，以致感情疏远；不过，交往频率过高，也可能破坏对方的工作和生活秩序，引起反感。

（3）外貌仪表

一个人的长相、穿着、仪态、风度都会对他人产生吸引力，在交往初期，这些因素显得极为重要。虽说人不可貌相，但外貌仪表所起的作用是客观存在的。

2. 深层因素

（1）个性品质

个性影响着交往的态度、频率和方式，从而影响着人际关系。以气质而论，具有多血质和黏液质的人，其人际关系一般来说，要好于胆汁质与抑郁质的人，以能力而论，能力强的人往往使人产生钦佩感与信任感，具有吸引力。不过，能力强弱和特长的差别太大或太小，相互之间的吸引力也会减小；只有当双方的能力既有差别而差别不太大的时候，相互之间的吸引力才会增大。以性格而论，诚实、正直、开朗、自信、勤奋、幽默、热情的

人较之虚伪、孤僻、懒惰、固执、狂妄的人具有较强的人际吸引力。因此人格特点在建立良好的人际关系中是非常重要的内在因素。

(2) 特点相似

人与人之间若对具体事物有相同或相似的态度，有共同的语言、共同的理想、信念和价值，就容易产生共鸣、同情、理解、支持、信任、合作，从而形成密切的关系。

(3) 特点互补

互相满足是形成人际关系的前提条件。如果没有需要和满足需要的期望，空间距离虽小，也可能是“鸡犬之声相闻，老死不相往来”；一旦有了需要和满足需要的期望，空间距离虽大，也可能是“天涯若比邻”。良好人际关系的形成取决于交往双方彼此满足需要的方式和程度，如果交往双方的基本需要都能从交往过程得到满足，其人际关系就会密切、融洽。如果双方的需要都不能从交往中得到满足，彼此之间就缺乏吸引力；如果双方的需要在交往中受到损害，彼此之间就会产生排斥与对抗。除此之外，还要注意人际交往中的一些心理效应。

(4) 背景因素

背景因素包括文化背景、家庭背景、社会背景等，趋同或趋异的背景都可能成为交往或不交往的因素，这取决于交往者之间的价值判断和取舍。

三、人际交往的心理效应

1. 首因效应

首因效应又称第一印象。在人际交往中，人们往往注意开始接触到的细节，如对方的表情、身材、容貌等，而对后来接触到的细节不太注意。这种由先前的信息而形成的最初的印象及其对后来信息的影响，就是首因效应，即我们常说的“先入为主”。第一印象赖以产生的信息是有限的，第一印象不一定是真实可靠的。由于认知具有综合性，随着时间的变化、认识的深入，人完全可以把这些不完全的信息贯穿起来，用思维填补空缺，形成一定程度的整体印象。正如“路遥知马力，日久见人心”。

2. 近因效应

近因效应，指的是最后的印象对人们认知具有的影响。最后留下的印象，往往是最深刻的印象，这也就是心理学上所阐释的后摄作用。首因效应与近因效应不是对立的，而是一个问题的两个方面。在大学生的人际交往中，第一印象固然重要，最后的印象也是不可忽视的。在对陌生人的认知中，首因效应比较明显；而对熟识的人的认知中，近因效应比较明显。这就告诉我们，在与他人进行交往时，既要注意平时给对方留下的印象，也要注意给对方留下的第一印象和最后印象。

3. 光环效应

光环效应又称晕轮效应，指的是在人际交往中，人们常从对方所具有的某个特性而泛化到其他有关的一系列特性上，从局部信息形成一个完整的印象，即根据最少量的情况对别人做出全面的结论。所谓“情人眼里出西施”，说的就是这种光环效应。光环效应实际上是个人主观推断泛化的结果。在光环效应状态下，一个人的优点或缺点一旦变为光环被扩

大，其优点或缺点也就隐退到光的背后被别人视而不见了。在人际交往中，你有过这种情形吗？对外表吸引人的同学赋予较多理想的人格特征，或为那些长相比较靓的同学设计美好的未来。例如，“你气质好，将来求职就业一定没有问题”“那个人第一次见面就对我关心倍至，令我难忘”等。

4. 投射效应

投射效应是指在人际交往中，形成对别人的印象时总是假设他人与自己有相同的倾向，即把自己的特性投射到其他人身上。所谓“以小人之心，度君子之腹”，反映的就是投射效应的一个侧面。投射可分为两种类型：一种是指个人没有意识到自己具有某些特性，而把这些特性加到了他人身上。

5. 刻板印象

刻板印象是社会上对于某一类事物或人物的一种比较固定、概括而笼统的看法。主要表现为：在人际交往过程中主观、机械地将交往对象归于某一类人，不管他是否呈现出该类人的特征，都认为他是该类人的代表，进而把对该类人的评价强加于他。刻板印象作为一种固定化的认识，虽然有利于对某一群体做出概括性的评价，但也容易产生偏差，造成“先入为主”的成见，阻碍人与人之间深入细致的认知。

问题讨论：你与别人交往时有过哪些心理效应？

四、人际交往的基本原则

1. 平等的原则

在社会中，人与人的交往首先要坚持平等的原则，而平等原则是相对的，现实的。在人际交往中总是要有一定的投入与付出。人都有受人尊重的需要，都需要别人的平等对待，在礼仪面前人人更应该平等。人与人之间的贫富差别总是客观存在的，我们不当让经济上的贫富之别影响了人际间的交往。对于富有者，应当保持自己的尊严和人格；对于贫贱者，应当尊重他们，热情地帮助他们，关心他们，更不要在他们面前表现自己的优越感，切勿让自己的不当言行挫伤他们的自尊心。人与人的礼仪交往方面，只有辈份、长幼、主宾的不同，并无贫富之间的差别。为人处世时，应该把自己摆在与对方相同的位置，不要以势凌人。平等，是人与人之间建立情感的基础，只有以平等的姿态出现，不盛气凌人，不高人一等，给别人以充分的尊重，才有可能形成人与人之间的心理相容，产生愉悦、满足的心境，形成和谐的人际交往关系。

2. 相容的原则

相容主要是心理相容、即人与人之间的融洽关系，与人相处时的容纳、包含，以及宽容、忍让。相容表现在对交往对象的理解、关怀和喜爱上。人际交往中经常会发生矛盾，有的是因为认识水平不同，有的因性格脾气不同，也有的是因为习惯爱好不同等，相互之间会造成一定的误会。双方如果能以容忍的态度对待别人，就可以避免很多冲突。为人处世要心胸开阔，宽以待人。要体谅他人，遇事多为别人着想。另一方面，每个人都有保留

自己意见和按照自己意愿去生活的权利，彼此只能用自己的思想去影响别人，而不可能强制改变别人。如果时时处处尊重和理解别人的选择，不过高要求别人，就可以减少误解，有豁达心胸，从而达到心理相容。主动与人交往，广交朋友，交好朋友，不但交与自己相似的人、还要交与自己性格相反的人，求同存异、互学互补、处理好竞争与相容的关系，更好地完善自己。

3. 互利的原则

互利原则也称为交换性原则。心理学家霍曼斯提出，人与人之间的交往本质上是一个社会交换过程，人们希望交换对自己来说是值得的，否则就没有理由去实施和维持，所以人们的一切交往行动及一切人际关系的建立与维持都是根据一定的价值观进行选择的结果。但人际交往是一种双向行为，人际关系以能否满足交往双方的需要为基础，只有单方获得好处的人际交往是不能长久的，所以交往双方都要讲付出和奉献。互利原则，既包括物质方面的，也包括精神方面的。由于受传统观念的影响，过去人们交往中更愿意谈人情，而忌讳谈功利。事实上，人与人之间的交往需求是多层次的，粗略地可以分为两个基本层次：一个层次是以情感定向的人际交往，比如亲情、友情、爱情；另一个层次是以功利定向的人际交往，也就是为实现某种功利目的而交往。现实中人们时常会自觉或是不自觉地将这两种情况交织在一起。有时候即使是功利目的的交往，也会使人彼此产生感情的沟通和反应；有时候虽然是情感领域的交往，也会带来彼此物质利益上的互相帮助和支持。换言之，人际交往的最基本动机就在于希望从交往对象那里得到自己需求的满足。在运用互利原则时要注意，互助互惠并不是等价交换，更不是庸俗的交易，而是一种自觉自愿的相互付出，相互奉献。交往的双方相互关心，相互帮助，相互支持，既要考虑双方的共同价值和共同利益，满足共同的心理需要，又要促进相互间的联系，深化双方的感情。

4. 信用的原则

人离不开交往，交往离不开信用。信用即指一个人诚实、不欺骗、遵守诺言，从而取得他人的信任。要做到说话算数，不轻许诺言，一旦许诺、要设法实现，以免失信于人。古人“有一言既出、驷马难追”的格言。现在有“以诚实为本”的原则。与守信用的人交往有一种安全感，与言而无信的人交往，内心充满焦虑和怀疑。当然，我们也应该看到社会环境、人际关系的复杂性，真诚是人际交往的第一要素，但并不是唯一要素。对于初涉人世的青年学生来说，不仅要学会善于表达自己的真情实感，还必须学会善于分辨那些虚情假意之辈，一味的单纯和真诚有时是会碰壁、行不通的。孔子说：“唯仁者能好人，能恶人”，就是说“仁者”应有爱憎分明的态度。

5. 自我价值保护原则

自我价值保护是指对自身价值的意识与评判。任何一个人都不愿意毫无意义地生存在社会上，都希望别人能承认自己的价值。面临别人对自己的否定，要么承认别人对自己评判的合理性，否定自己，贬低自我价值；要么进行自我价值保护，尽可能维护自尊。许多研究表明，自我价值的否定非常痛苦，所以当一个人的自我价值受到影响和损害时，第一反应是尽可能地对自己价值进行保护。坚持自我价值保护原则，就要对他人表现出诚心诚意。

第二节 高职学生的人际交往



名人名言

一个永远不欣赏别人的人，也就是一个永远也不被别人欣赏的人。

——汪国真

一、大学生人际交往的类型

1. 按交往心理状态分

大学生交往类型大致可以分为三种：一是积极型，这类大学生往往对交往认识深刻，行动积极、表现出较大的兴趣和热情。他们大多热心参加学生社团活动，主动承担社会工作。二是被动型。这类大学生往往对过去封闭的交往形式不满意，渴望真诚、深厚的友谊，但感到缺少知心朋友。有的因怕耽误学习，较少主动交往，而多是被动卷入。三是沉静型。这种类型人数少，他们习惯过平静的生活，性格一般比较孤僻。平日少言寡语，不善交往，只保持和少数人交往和接触。

2. 按交往对象分

可以分为四种类型：（1）同学关系。同学是大学生人际交往最基本的对象，同学关系在大学生人际关系中占主要地位。但大学生中弱和谐型的人际关系较多，即表面上比较和睦，无明显冲突，但缺乏真诚的关心和理解，真正达到亲密关系的很少。大学生一方面需要维持同学间的关系，另一方面又因缺乏协调人际关系的能力和经历，往往因一点小事而产生矛盾或不能容纳对方。相比之下，异性同学比较容易建立并维持融洽的关系。（2）师生关系。师生关系是一种纵向的人际关系，教师和学生的地位不同，教师起主导作用。在大学里教师与学生的交往不像中小学那样频繁，除上课外，其他时间没有什么交往，其交往只限于传授知识，情感间的交流比较缺乏，再加上大学生的独立性增强，所以师生间的关系比较疏远，流于客套、形式。（3）亲子关系。家庭是大学生的情感寄托。大学生在家庭中的地位较中学时期有了明显的变化，父母也从此认为孩子长大了。再加上离家很远、长期住校，大学生与家庭成员的关系一般比以前更为融洽。（4）神交型。心中向往，却素未谋面的交往。一般产生于对名人、明星、心仪对象的渴望。

3. 按交往的亲密度分

大致可以分为四种交往类型：（1）亲密型。属于那种无话不说的极其融洽的关系，像恋人一般。（2）友谊型。属于较为亲密的交往类型，有许多共同的话题、爱好、兴趣等。（3）一般型交往。属于那种点头之交，所谓“君子之交淡如水”。（4）疏远型交往。属于“话不投机半句多”的交往，尽量躲远点的交往。

二、大学生人际交往的特点

1. 有强烈的交往动机

交往是人的心理需要之一。健康正常的交往如能得到满足，就会形成一种向心力，对工作、学习起促进作用；如果得不到满足，就会产生空虚感和烦恼，甚至会影响个性的健康发展。很多大学生远离故土和亲人、老朋友，容易产生失落感、孤独感，渴求得到周围同学的关心体贴、爱护、信任和理解。特别是大一新生，由于环境的改变，第一次离开家庭，他们倍感孤独，十分急切地与人交往。

【案例精选】

王某，女，某高职院校二年级学生。入学一年半了，她感觉和同学的关系总是处不好。她认为，不知道从什么时候起，感觉周围的同学都不喜欢她，都讨厌她，有的同学一见到她扭头就走，有的人还在背后议论她。为此，她心里很烦，不知道周围的人为什么不喜欢她。她也十分想获得其他同学的好感与尊重，但就是苦恼不知道应该怎样做。

分析：王某的苦恼主要表现在人际关系方面，同学关系处理不好，不为别人接纳，认为大家都不喜欢自己，为此心烦。一方面她有与同学处好关系，被他人信任和尊重，让别人喜欢的愿望，但另一方面又缺乏必要的知识。因此，她应该学习和掌握一些人际交往的基本原则和必要知识，同时要冷静地从自己的为人态度、性格特征、思想方法等方面找找原因，也可态度诚恳地主动找几个同学聊聊，请他们帮自己找找原因。

2. 交往的范围扩大

以往的交往多限于同班同宿舍，但随着社会开放和物质文化生活水平的提高，大学生们对精神生活有着更高更迫切的要求，学生渴望走出校园，在与社会人群的交往中满足这方面的需要。这应该说是一种积极的社会心理倾向，它是学生走向社会，开阔视野的原动力之一。但是如果管理不好，就会对校园的组织纪律和正常的生活秩序有一定的影响。同时，大学生也重视异性交往，大学生正处于性心理成熟时期，希望了解异性，得到异性的理解、尊重和爱慕，大学生活又提供了与异性同学交往的许多机会。因此，与异性交往的愿望常会变成交往的具体行动。正确引导大学生与异性的交往，就会有利于他们个性的全面发展和培养健康的性心理，加深对异性的理解和尊重，使自己更加自尊、自爱、自重，增强用理智控制情绪、情感欲望的能力。

3. 注重交往双方的平等性

市场经济的发展，使青年大学生不但要求政治上平等、民主，而且要求交际中平等、民主。大学生交际的平等、民主观念，使交际双方冲破等级观念的羁绊和心理障碍，使交际方式的单向“辐射”转变为双向“交流”，那种“我是老师你是学生，我说话你得听”的交际方式正逐渐为人们所摒弃。

4. 交往过程注重效率

随着市场经济的发展,“时间就是金钱,效率就是生命”的时效观已经被越来越多的人所接受并成为行为准则。这种时效观反映到大学生人际关系中,必然要求提高交际时间的利用率和高效能。其主要表现形式是:网上交流、电子信件、电话、明信片等沟通形式明显增多,改变了事无巨细非见面再谈的传统习惯;预约、践约的风气逐渐形成,避免了因对方不在或无暇顾及而造成时间的浪费;注意长话短说,开门见山,尽量避免东拉西扯,没完没了的空谈,等等。

5. 交往动机复杂化

市场经济的发展,促使人们用价值的观点来衡量、审视一切社会活动,也强化了大学生交际的价值观念。大学生的交往不再是单纯的情感交流,而是在注重情感交流的同时,越来越注重与自身社会利益相关的务实性,呈现出情感交际与功利交际并重的趋势。过去,大学生交际的主要对象是体现“血缘”“地缘”“业缘”关系的亲属、同乡、同事及好友,并以情感上的交流、心理上的共容为满足,较少考虑交际的价值。现在,从交际的对象、内容、范围以及样式上,出现了注意价值的趋向,追求实惠。社会上流传着一句话“在家靠父母,出门靠朋友”“多一个朋友就多一个路子”。在市场经济的大背景下,这种观念必然要影响青年学生。

问题讨论: 你与同学交往的动机是什么?

三、大学生人际交往的意义

人际交往是个体生活中的一个重要的组成部分,通过人际交往建立起来的人际关系是个体生活的基础。大学生的人际交往是大学生人际活动的特殊产物,是其大学生活中一个不可忽视的重要方面。良好的人际关系有助于个体提高自信,使个体感到心情舒畅,体会到温暖和满足。

1. 人际交往是大学生正确认识自我的重要途径

大学生正确认识自我要通过个人与他人的相互交往才能够实现。具体地说,就是指从他人对自己的评价和态度,从和他人关系中认识自我形象,从与别人的比较中认识自我,即我们常说的“以人为镜”。把他人的态度和反映作为判断自己的重要参照系,通过自己在他人身上的映像来审视自己人生态度、人格状况、人际关系等方面的情况,并以此来警示自己,教育自己。而且要正确认识自己和周围的环境,才能形成良好的自我形象,塑造完美的人格。同时恰当的自我认知,既能使人避免“夜郎自大”,又能使人摆脱自卑感。

2. 有助于大学生学习知识和开发智力

在当今的信息时代,大学生在交往过程中获得的信息对学习会起到积极的作用。书本上的知识毕竟是有限的。人际交往是获取新知识的有效途径。同时,人际交往中的信息交流有利于启迪思维,开发智能。由于知识的局限,加上社会经验不足,大学生看问题难免陷入僵局。而在与老师、同学的交往中,畅所欲言,思维撞击,就会产生新的思想火花,

使自己茅塞顿开。

3. 有助于大学生走向社会化

人际交往是个人社会化的起点和必经之路。社会化即个人学习社会知识、生存技能和文化，从而取得社会生活的资格，开始发展自己的过程。如果没有其他个体的合作，个人是无法完成这个过程。从人际关系中得到信息、机遇、扶助就可能助你走上一条成功之路。如果没有其他个体的合作，个人是无法完成生活必需的知识技能的，学会与人平等相处，才能自立于社会，取得社会认可，成为一个成熟的社会化的人。

4. 有利于大学生的身心健康

现代心理学研究证实：人类的心理病态大多是由于人际关系失调所致。与人发生冲突会使心灵蒙上阴影，导致精神紧张、抑郁，不仅可致心理障碍，而且可刺激下丘脑，使内分泌功能紊乱，进一步引起一系列复杂的生理变化。如果能时常与人保持良好的交往状态，则会心情舒畅。通过人际交往体现人与人之间的爱护、关怀、信任与友谊，是精神需要得到满足的重要内容。大学生在彼此的交往过程中，相互倾诉各自的喜怒哀乐，进行感情交流，获得心理上的满足感，增进彼此之间的亲密感。通过交往，大学生能满足生理、心理上的需要，培养良好的情绪、开朗的性格和乐观的生活态度，促进自己的身心健康。

四、大学生人际交往中常见的问题

1. 不敢与人交往

在人际交往的实践活动中，人们都存在不同程度的恐惧心理，只是每个人的反应程度不同。有一部分大学生在这方面反应特别强烈，由于害羞、自卑等心理的作用，在与人际交往时显得特别紧张，心跳气喘、面红耳赤，两眼不敢正视对方；在与他人交谈时显得语无伦次、词不达意。尤其在人多的场合或者在集体活动中更感到恐惧，不敢和人打交道，不敢表现自己。严重的可导致社交恐惧症。

【案例精选】

今年，小李以较为优异的成绩考入了某高职院校，但在开学的第二天，他的父亲便接到了学校辅导员的电话：“你快回来吧，你儿子心理出问题了。”李先生忐忑不安赶到学校，打量着眼前的儿子小李：低着头，眼神恍惚紧张。他关切地拉起儿子的手，手心潮潮的，小李在出汗。“我觉得别人都在看我，周围人都在威胁我……”小李声音颤抖。回想起儿子离家的情景，李先生才意识到，小李的心理问题早有先兆。十几个小时的火车旅途中，儿子总是低着头不看人，总趴在火车茶几上。坐出租车时，连司机都不敢看。辅导员告诉李先生，报到第二天，小李就哭着说自己心理出了问题。在学校心理咨询中心，小李被诊断为社交恐惧症。李先生闹不明白，从初中起就住校的儿子怎么会怕和人交往？从心理辅导老师那里，他了解了儿子的心理历程。小李早在高中时就产生了自卑情绪，见到陌生人就会紧张，负面情绪在他心里慢慢堆积。“初中时一个月、高中时一学期，儿子才回家一

次。可每次他回来，我只知道买东西，鼓励他好好学习，很少问问他心里的想法。”李先生后悔不迭。

分析：小李表现为不敢与别人交往，而且情况比较严重。这是负面情绪累积的结果，由于没有得到及时的疏通，导致情况越来越严重，最终影响到了小李的身心健康。如果在初高中时，家人能够及时地发现这种情况，采取一定的措施，如：多与孩子沟通，并鼓励孩子多与同学沟通等，就不会演化成如今的社交恐惧症了。

2. 不愿与人交往

不愿与人交往的人的一个外在特征就是不随和、不合群，经常独处，少与人接触。一般来说，大学生的自我意识逐渐成熟，可以通过暂时的独处进行自我反思，寻找到心灵宁静的快乐。但如果长期沉迷于此，则会出现与人交往抑郁、不善言辞等情况，影响正常的交际。不愿与人交往的另一个原因是缺少人间必要的信任与理解，人际交往平淡。缺乏与同学的基本的合作精神，甚至视同学为敌手；有的同学骄傲自大，瞧不起别人；有的同学群体意识淡薄，以自我为中心，对周围的人与事漠不关心。同学之间缺乏必要的宽容，甚至会为一些鸡毛蒜皮的小事大打出手。有的人遇事总是回避退让，整日郁郁寡欢，缺乏交往的愿望和兴趣，他们自我封闭、孤芳自赏，但又特别敏感，心理承受力差，独来独往，不愿抛头露面，不愿与人交往。种种的表现都不利于正常的社交。

3. 不擅长与人交往

有的大学生不善于了解和掌握交往的一些知识、技巧，在交谈的过程中显得过于生硬、书生气太足，木讷，心存感激不会讲出，而在当时却不能使人理解。有的是认知偏见产生的理解障碍，不注意交往中的“第一印象”，不注意沟通方式，在劝说他人、批评他人、拒绝他人时不讲究艺术。有些大学生在与他人交往的过程中，不注意交往的原则，开玩笑不注意场合，不懂得给人留面子，或出言粗鲁伤了对方的自尊心；或不懂得尊重对方的风俗习惯；或不懂装懂夸夸其谈等。这些表现都有损于自身形象的塑造，影响了同学之间进一步的交往。主要是由于交往方法欠妥当，交往能力有限，缺乏一定的交往技巧，在交往过程中既不了解自己，也不了解别人，导致交往失败。长期的交往失败，使得一些学生把交往看成是一种负担，渐渐地变得自我封闭。

【案例精选】

李刚，男，一名高职大学生。在入学后被指定为临时班长。开始经常打着辅导员的名义要求同学做班级工作，发现同学犯错，不分场合就批评；在与同学的日常交往中，也摆出一副班长派头，对同学颐指气使，引起同学反感。李刚意识到这一点后，为保住班长的位置，他一改以往的作风，充当起老好人，工作不敢大胆负责。对此，同学颇有微词，但因刚入校不久，同学间不太熟悉，相处还算可以。半学期后的民主选举班委时，李刚落选。他认为是有些同学跟他过不去，拉拢同时落选的两同学不配合新班委的工作。同宿舍的同学劝慰他，他却说：“别假猩猩了，现在充什么好人。”于是舍友慢慢疏远了他。渐渐地，

他感到了苦恼、孤独、也心怀怨恨,为避开和宿舍同学交往,晚上很晚才回宿舍,故意弄出响声,影响其他同学休息。经常因小事和舍友发生冲突,后来不得已找辅导员调换宿舍。

分析:李刚出现问题的症结所在就是不擅长与人交往。作为班长,他不能很好地遵循“平等”“尊重”等交往原则;作为同学,不懂得真诚待人,不能很好地与同学沟通,最终导致人际关系僵化。

第三节 高职学生良好人际关系的建立



名人名言

找到朋友的唯一办法是使自己成为别人的朋友。

——爱默生

良好的人际关系是大学生健康成长的基础。每个大学生都希望自己有好人缘,与同学之间建立良好的人际关系。如何使自己成为一个受欢迎的人?掌握一定的交往技巧与交往方法,就会与他人建立和谐的人际关系。

一、培养自己良好的个性

大学生应采取积极自信的态度与人交往。个性积极者乐观开朗,豁达大度,与之相处,如沐阳光,自然令人感到愉悦畅快;个性消极者悲观阴沉,多疑狭隘,与之相处,如顶乌云,必定令人感到忐忑压抑。乐观积极的人,如果是一个外向者,就总是给人带来希望和笑声,其乐观的情绪极富感染力,能让人心境豁然开朗,郁闷的人也会愁云一扫而光;如果是一个内向的人,其温和宽厚的态度,也能给人一种可信可托的安全感,其温柔宁静的劝慰,可以使忿忿不平的人心境平和,前者如炫目的夏日,以热情令人倾倒;后者似和煦的冬阳,以温暖令人心仪,都会有不错的人缘。自信的人宽容大度,容易相处。自信的人对生活充满信心,拥有人格魅力,与之相处,也能让人增强自信。相反,自大或自卑的人只会让人敬而远之。如果一位同学拥有积极自信的个性,那么一定会受到周围同学的欢迎。

问题讨论:看看自己周围有没有受大家喜欢的同学,他或她有什么样的个性呢?

二、注意换位思考

一般而言,善于交际的人,往往善于发现他人的价值,懂得尊重他人,愿意信任他人,对人宽容,能容忍他人有不同的观点和行为,不斤斤计较他人的过失,尽可能地帮助他人而不是指责他人。换位思考对建立良好的人际关系有着十分重要的作用。大学生在为

世上也要懂得“己所不欲，勿施于人”，懂得“得到朋友的最好办法是使自己成为别人的朋友”，懂得不强求别人，懂得寻求与别人的共同点，多站在对方的角度思考问题，一切就会变得很简单。

【案例精选】

迈克·丹尼斯是美国南部一所著名大学的商学院毕业生，从名牌大学刚毕业时，意气风发、踌躇满志，立志要干一番事业，做成功人士。可进公司三个月后，他就觉得自己已经无法在这个公司生存下去了，决定辞职。这件事情被他的好朋友杰夫·唐知道了。

“你这个公司很有名气的，我觉得你在空司的发展空间很大，为什么一定要辞职呢？”杰夫·唐问道。

“因为部门的同事都是小心眼，个个鼠目寸光，还有所有的同事都看我不顺眼，处处跟我过不去。最重要的是，经理是个无能之辈，在他手下，我没有出头之日，迟早要被废掉！我已经忍无可忍了，要是不辞职的话，迟早要崩溃。”迈克·丹尼斯有些愤怒。

“为什么这么说呢？”杰夫·唐说。

“经理总是把活都给大家，什么都不干，你说他有什么本事？同事总是给我很多的活，这明明是给我过不去嘛！还有，他们老是嘲笑我，你说，我能不辞职么？我要是再干下去，用不了多久，就会崩溃！”迈克·丹尼斯说。

“如果你是经理，你会怎么做呢？”杰夫·唐说。

“我不知道，我也没必要知道，我又不是经理。”迈克·丹尼斯说。

“从商学院毕业，你应该明白，作为管理者，他的主要任务不是冲锋到一线去，而是要解决下属工作中的困难，为本部门争取到更多的资源。他要像其他人一样什么都干，那么，他就不是管理者了，他变成了员工。这个是经理所扮演的角色决定的。”杰夫·唐说。

“可是，他也总不能把什么事情都让我们干吧？”迈克·丹尼斯语气虽然有些缓和，但还是一脸的不服。

“那你说他每天都是干些什么？是喝茶、看报纸、聊天吗？我想不是。你得站在他的位置上想想，为了协调部门内部的工作，他需要做些什么；为了协调部门间的工作，他又需要做些什么；为了解决下属遇到的问题，他需要采取什么措施；还有，他还要预测工作中会出现的问题，等等，这些都是他的职责，他怎么能啥都没干呢？”杰夫·唐反问道。

迈克·丹尼斯开始沉默。

分析：很明显，迈克·丹尼斯在工作中总是在抱怨别人的不是，总认为自己受了很大的委屈，交际理念也出现了问题，使得他总以一种病态的眼光来看待自己和别人。杰夫·唐给他的建议就是当遇到瓶颈时，就要进行换位思考，不要总想着自己干了什么，也要看到别人的成绩。

三、学会倾听

在人际交往中，倾听是一种对他人的尊重，有时听比说更重要，要正确理解别人，必

须先听懂对方，要听懂则必须专注地听，不随便打断对方的谈话，并不时用言语或非言语的方式给对方简短的回应，不明白时要礼貌地询问对方真正的意思以免曲解别人的意思。专注的倾听能使人感到自己的重要，能鼓励对方表达自己的想法，能促进真诚的沟通，产生良好的交际效果。倾听的关键是理解对方的体验、感觉、态度、观点等。倾听的技巧是：观察对方的非言语行为，通过联系对方生活的环境来理解对方的言语信息，留意对方表达中不尽完善的地方；保持集中精力倾听的姿势；适时提问，并要求对方补充，保持耐心，阐述自己的见解。

四、学会感激赞美别人

感激是人情的回报。感激是一种回报，感激有多种形式，可以是物质的、精神的、行动的，感激会让对方感到你没有忘记他对你的关照、觉得他在你心目中有一定位置，从而更加愿意与你交往，形成良性互动。赞美是人的心理需求。心理学家认为，赞美能释放一个人身上的能量，调动人的积极性。人人都喜欢别人的赞美。要赞美别人，首先要选准角度，选择别人身上的闪光点，不要落入俗套。其次，内容要明确，不要泛泛而谈，给人以应付的感觉，而是要具体到某一方面。还有，就是语言要真诚，言不由衷只会让人生厌。当然，赞美也要讲究艺术，赞美是对人类行为的一种激励和鼓舞，我们应该在人际交往中学会去发现别人的长处，去真诚地赞美别人。

五、记住别人的名字和一些私人信息

美国当代著名演讲学家和人际关系学家戴尔·卡耐基发现，人对自己的名字看得惊人地重要，所以他曾说：“记住人们的名字，而且很轻易就能叫出来，等于给予别人一个很巧妙而又有效的赞美。”反过来，如果你把别人的名字忘掉或者记错，在交往中就会处于非常不利的地位。如果你的名字能被别人记起，这说明你在他心目中是有分量的，这就使你获得了一种被人重视的成就感。同样，记住别人的名字，尤其是分别多年后仍能记住别人的名字，对方会很激动，那么与你交往的热情自然会增长。

【案例精选】

小美是某大学的大三的学生，她的记性很好，当看初高中同学的合影时，她总能说出每位同学的名字。寒假放假的时候，有一次，她在街上看到一位同学很眼熟，就试着叫了他的名字。那位同学朝小美望了过来，并惊讶地问道：“你是？看着很眼熟，但是……”看着那位同学不好意思地挠挠头，小美笑着说：“咱们是初中同学啊，我是小美。”“哦，小美！”那位同学大叫起来，“你记性那么好啊，这么多年没见，你还记得我的名字。”两人在路上聊了起来，临分别还彼此留了电话号码，自此，两人的联系逐渐多了起来。很久以后，那位同学告诉小美，在小美叫出他名字的时候，内心真的很激动，有如那种重逢的感觉，很舒服。

分析：记住别人的名字似乎只是一件小事，而且只是举手之劳，但真正要做到却不是

那么容易的。但就是这么一件小事却给了别人一个大大的感动。所以，请你记住别人的名字！你的朋友会越来越多。

六、谈论对方感兴趣的话题

谈话是否能够起到增进感情、密切关系的作用，就要看谈话过程是否令人愉快了。如果想掌控谈话过程，让谈话有令人满意的氛围，就要抛开自己潜在的“自我中心”意识。许多人会有意无意地将谈话作为表现自己的舞台，如果你想要取悦对方的话，就不要与他争着表现，而是要让对方成为舞台的主角。如何才能做到这一点呢？很简单，谈论对方感兴趣的话题，并积极参与到这个话题里面去。如果你对这个话题并不了解，也没关系，你可以直接就你不懂的地方请教对方，这一定能让你的聊天对象谈得眉飞色舞，感觉与你很投机，而你也不吃亏，因为你从谈话中获得了许多以前所没有的知识。

女大学生在与人际交往过程中切忌不要为了展示自己的才气，就照自己的专长自说自话；尤其是与异性交往时，这样的女孩会给对方很大压力，同时还会觉得自己受到了轻视，从而情绪低落，谈话会冷场。

七、适度的自我暴露

除了少数城府极深的人出于防范不易透露自己内心世界外，绝大多数人其实都有较强的倾诉欲。女性好合群、不喜孤独、情感丰富的特点，使其更是心里难以藏下事。但是我们心中总有一隅，只向极少数知己敞开。女大学生们常常会与同性密友说说悄悄话，彼此袒露自己的小秘密，这便是自我暴露。这种极私密的交流往往会巩固友谊，使双方关系更“铁”。

当我们想让人际关系升温时，适度的自我暴露不失为一种十分有效的方法，尤其对女性而言。倾诉一点自己内心深处的烦恼，吐露一点不为人知的小秘密，能让对方感到深受信任，出于感动和交往中的对等原则，也会向你倾吐心声。一旦有过一次这样的交流，双方都会视彼此为心腹之人。当然，这一技巧的关键主要在于“适度”。对关系尚处一般的人吐露自己的秘密，在一定程度上要冒点风险，所以，说什么，说多少，说到什么程度，就得把握好，否则弄巧成拙，秘密在不当的时间地点外泄，会使自己很被动。

本章小结

人际交往是人与人之间发生相互影响的过程，是人类特有的社会现象，要受到表层因素和深层因素两方面的影响。人际交往有一定的心理效应、基本准则以及特定的类型，大学生人际交往是大学生人际活动的特殊产物，包含以下特点：强烈的交往动机、交往范围扩大、注重交往双方的平等性、交往过程注重效率、交往动机复杂化等。良好的人际关系有助于大学生个体提高自信，能够帮助大学生认识自我，帮助大学生学习知识和开发智力，有助于大学生走向社会化，以及保持其身心健康。大学生在人际交往中也会遇到一些困扰，如不敢、不愿、不擅长与人交往。因此，大学生要通过一些方式技巧来改变这种状况，要

培养自己良好的个性、注意换位思考、学会倾听、学会感激赞美别人、记住别人的名字以及适度地自我暴露等。

能力训练

一、实践题

同学之间两个人一组，一位做盲人，一位做帮助盲人的人，盲人蒙上眼睛，原地转几圈，暂时失去方向感。然后在帮助人的搀扶之下，沿着指导者选定的路线，带领盲人绕室内外活动。其间不能讲话，只能用手势、动作帮助盲人体验各种感觉。活动结束后，两人坐下来交流当盲人的感觉与帮助别人的感觉，并在团体内交流。然后互换角色，再来一遍。

讨论：① 对于“盲人”，你看不见后是什么感觉？使你想起了什么？你对你的同学的帮助是否满意，为什么？② 对于助人者，你怎样理解你的搭档？你是怎样想方设法帮助他的？

二、心理测试

这份社交能力自测表，共包括 30 题，你可按照自己的符合程度进行打分。凡符合者打 5 分，基本符合者打 4 分，难于判断者打 3 分，基本不符合者打 2 分，完全不符合者打 1 分，最后统计总分。

1. 我上朋友家做客，首先要问有没有不熟悉的人出席，如有，我的热情就明显下降。（ ）
2. 我看见陌生人常常觉得无话可说。（ ）
3. 在陌生的异性面前，我常感到手足无措。（ ）
4. 我不喜欢在大庭广众面前讲话。（ ）
5. 我的文字表达能力远比口头表达能力强。（ ）
6. 在公共场合讲话，我不敢看听众的眼睛。（ ）
7. 我不喜欢广交朋友。（ ）
8. 我的要好朋友很少。（ ）
9. 我只喜欢与同我谈得拢的人接近。（ ）
10. 到一个新环境，我可以接连好几天不讲话。（ ）
11. 如果没有熟人在场，我感到很难找到彼此交谈的话题。（ ）
12. 如果要在“主持会议”与“做会议记录”这两项工作中挑一样，我肯定是挑选后者。（ ）
13. 参加一次新的集会，我不会结识多少人。（ ）
14. 别人请我帮助而我无法满足对方要求时，我常感到很难对人开口。（ ）
15. 不是不得已，我决不求助于人，这倒不是我个性好强，而是感到很难对人开口。（ ）
16. 我很少主动到同学、朋友家串门。（ ）
17. 我不习惯和别人聊天。（ ）
18. 领导、老师在场时，我讲话特别紧张。（ ）
19. 我不善于说服人，尽管有时我觉得很有道理。（ ）

20. 有人对我不友好时，我常常找不到恰当的对策。（ ）
21. 我不知道怎样同嫉妒我的人相处。（ ）
22. 我同别人的友谊发展，多数是别人采取主动态度。（ ）
23. 我最怕在社交场合中碰到令人尴尬的事情。（ ）
24. 我不善于赞美别人，感到很难把话说得自然亲切。（ ）
25. 别人话中带刺揶揄我，除了生气外，我别无他法。（ ）
26. 我最怕做接待工作，同陌生人打交道。（ ）
27. 参加集会，我总是坐在熟人旁边。（ ）
28. 我的朋友都是同我年龄相仿的。（ ）
29. 我几乎没有异性朋友。（ ）
30. 我不喜欢与地位比我高的人交往，我感到这种交往很拘束，很不自由。（ ）

记分：

把你的得分相加即为本测验的总分。你的总分越高，你的社交能力就越弱；反之，你的总分越低，你的社交能力就越强。

如果你的总分大于 120 分，那么你的社交能力存在很大的问题，你不太善于交往或你不喜欢社交，社交对于你来说，是一件痛苦或害怕的事。你在社交场合，习惯于逃避、退缩，你对自己的社交能力没有自信，你还没有学会如何与别人尤其是陌生人打交道。为此，你要走出自我封闭的圈子，尝试去与人交往，不怕失败和尴尬，你会发现人际交往给你的许多乐趣和益处。

如果你的总分在 91~119 分之间，你的社交能力还有待进一步提高，你对人际交往还有些拘谨和尴尬。但你是可以改的，如果你更大胆些，更多地注意培养自己的社交能力，那么你会从社交活动中得更大的快乐和成功。

如果你的总分在 70~90 分之间，你的社交能力尚可。

如果你的总分低于 70 分，那么，你是一个善于社交的人，你喜欢交往，能从社会交往中获得快乐和收获。你能与不同的人相处，能较快地适应环境。你的总分越低，你的社交能力就越强。

拓展阅读

材料一：

美国总统亚伯拉罕林肯——鞋匠之子

第十六届美国总统亚伯拉罕林肯出身于一个鞋匠家庭，而当时的美国社会非常看重门第。林肯竞选总统前夕，在参议院演说时，遭到了一个参议员的羞辱。那位参议员说：“林肯先生，在你开始演讲之前，我希望你记住你是一个鞋匠的儿子。”

“我非常感谢你使我想起了我的父亲，他已经过世了，我一定会永远记住你的忠告，我知道我做总统无法像我父亲做鞋匠做得那么好。”

参议院陷入一阵沉默里，林肯转头对那个傲慢的参议员说：“就我所知，我的父亲以前也为你的家人做过鞋子，如果你的鞋子不合脚，我可以帮你改正它。虽然我不是伟大的鞋匠，但我从小就跟随父亲学到了做鞋子的技术。”

然后，他又对所有的参议员说：“对参议院的任何人都一样，如果你们穿的那双鞋是我父亲做的，而它们需要修理或改善，我一定尽可能帮忙。但是有一件事是可以肯定的，我无法像他那么伟大，他的手艺是无人能比的。”说到这里，林肯流下了眼泪，所有的嘲笑都化成了真诚的掌声。后来，林肯如愿以偿地当上了美国总统。

作为一个出身卑微的人，林肯没有任何贵族社会的硬件。他唯一可以倚仗的只是自己出类拔萃的扭转不利局面的才华，这是一个总统必备的素质。正是关键时的一次心灵燃烧使他赢得了别人包括那位傲慢的参议员的尊重，抵达了生命的辉煌。

人的家庭出身已是命中注定，无可更改，但这出身并不决定你的一生，关键是不要妄自菲薄，自己瞧不起自己。不要否认，不要辩解，坦然地面对这一切，真诚地热爱你平凡普通的父母，这样才会真正赢得别人的尊重。

材料二：

我想跟什么样的人合作

曾经有人采访比尔·盖茨成功的秘诀。比尔·盖茨说：“因为又有更多的成功人士在为我工作。”

陈安之的《超级成功学》也有提到：先为成功的人工作，再与成功的人合作，最后是让成功的人为你工作。成功的人很多，但在我生活中我不认识，也没有办法去为他工作，而让成功的人为我工作，在现阶段，我更没有这个实力。只有合作，是我最喜欢和最欣赏的。我也力图借助一个宽松的环境和积极的团队，与更多的人公平合作，以便在未来替自己经营一个抵抗风险的事业。我最喜欢合作的人应该有以下几个特点：

1. 不甘心

二十一世纪，最大的危机是没有危机感，最大的陷阱是满足。人要学会用望远镜看世界，而不是用近视眼看世界。顺境时要想着为自己找个退路，逆境时要懂为自己找出路。

2. 学习力强

学历代表过去，学习力掌握将来。懂得从任何的细节，所有的人身上学习和感悟，并且要懂得举一反三。主要的是学习，其实是“学”与“习”两个字。学一次，做一百次，才能真正掌握。学，做，教是一个完整的过程，只有达到教的程度，才算真正吃透。而且在更多时候，学习是一种态度。只有谦卑的人，才真正学到东西。大海之所以成为大海，是因为它比所有的河流都低。

3. 行动力强

只有行动才会有结果。行动不一样，结果才不一样。知道不去做，等于不知道，做了没有结果，等于没有做。不犯错误，一定会错，因为不犯错误的人一定没有尝试。错了不要紧，一定要善于总结，然后再做，一直到正确的结果出来为止。

4. 要懂付出

要想杰出一定得先付出。斤斤计较的人，一生只得两斤。没有点奉献精神，是不可能创业的。要先用行动让别人知道，你有超过所得的价值，别人才会开更高的价。

5. 有强烈的沟通意识

沟通无极限，这更是一种态度，而非一种技巧。一个好的团队当然要有共同的愿景，非一日可以得来。需要无时不在的沟通，从目标到细节，甚至到家庭等，都在沟通的内容之列。

6. 诚恳大方

每人都有不同的立场，不可能要求利益都一致。关键是大家都要开诚布公地谈清楚，不要委曲求全。相信诚信才是合作的最好基石。

7. 有最基本的道德观

曾经有一个记者在家写稿时，他的四岁儿子吵着要他陪。记者很烦，就将一本杂志的封底撕碎，对他儿子说：“你先将这上面的世界地图拼完整，爸爸就陪你玩。”过了不到五分钟，儿子又来拖他的手说：“爸爸我拼好了，陪我玩！”记者很生气：“小孩子要玩是可以理解的，但如果说谎话就不好了。怎么可能这么快就拼好世界地图！”儿子非常委屈：“可是我真的拼好了呀！”记者一看，果然如此：不会吧？家里出现了神童？他非常好奇地问：“你是怎么做到的？”儿子说：世界地图的背面是一个人的头像。我反过来拼，只要这个人好了，世界就完整了。所以做事先做人。做人做好了，他的世界也就是好的。

材料三：

人际交往的距离

据文化人类学家爱德华·霍尔的观察，人们在人际交往中用了八种距离来反映人与人之间的亲密感，人们也自觉或不自觉地应用此来营造良好的人际关系。这八种距离如下：

1. 密接距离——接近式（0~15cm）

这种距离用于爱抚、格斗、安慰和保护。其使用者有着非常亲密的关系，语言交流的作用减小。

2. 密接距离——远离式（15~45cm）

这种距离能够用手触碰到对方的身体，使用者关系很密切。但在拥挤的空间里，人们彼此保持这样的距离却不反映密切关系。

3. 个体距离——接近式（45~75cm）

能够抱住对方、抓住对方的距离，能够看清对方的表情。夫妻间进入这个距离是很自然的，其他异性进入这个距离的话就会引起误会。

4. 个体距离——远离式（75cm~1.2m）

两人伸出手就能触碰到对方身体的距离，用于处理个人事宜的时候。

5. 社会距离——接近式（1.2~2.1m）

这种距离超过了身体的接触界限，工作时与同事之间保持的就是这种距离。以这种距离俯视他人时会产生一种威压效果。

6. 社会距离——远离式（2.1~3.6m）

这种距离用于注重形式的工作会谈，既可以不管他人专心做自己的事情，又不会给人增添麻烦

7. 公众距离——接近式（3.6~7.5m）

在4m左右的距离中，会出现或多或少的问答，言者与听者之间保留了一些交流余地。

8. 公众距离——远离式（7.5m以上）

用于演讲或演说的时候，个人性的交流比较困难。



第十一章 学习与高职学生心理健康

本章导读

俗话说：活到老，学到老。从我们来到这个世界上开始，一直到生命的终结，每个人都要一直面对学习这一重要的课题。学习是个体成长和成才的重要手段。学习可以改变命运，知识可以成就未来。对大学生来说，学习是他们的主要任务，学会学习，提高自身的学习能力，是大学生完善自我的外在要求和主观力量。大学阶段是大学生人生观、世界观和价值观趋渐成熟的阶段，掌握科学的学习概念，端正学习态度，掌握正确的学习方法就显得极为重要。

学习目标

1. 了解学习的含义、分类，理解对人类来说学习的意义。
2. 了解大学生学习的特点以及学习的心理特点。
3. 了解大学生面临的学习问题及调适的方法，明确培养大学生能力的重要性。

第一节 学习心理概述



名人名言

未来的文盲已经不是不能阅读的人，而是没有学会学习的人。

——赫伯特

一、什么是学习

学习一词,我国古代文献中早就有之,孔子说:“学而时习之,不亦悦乎?”又说“学而不思则罔,思而不学则殆。”古代儒家的学习观点,在一定程度上揭示了学习与练习、学习与情感、学习与思维的关系。但长期以来,人们对学习仍无一个统一的概念。一般来说,“学”主要是指个体主动或被动地接受或获取知识和技能的活动过程,而“习”是指为了巩固知识和技能而实施的活动过程。

长期以来,许多心理学家、教育学家和哲学家从不同的观点角度提出了学习的定义:桑代克说:“人类的学习就是人类本性和行为的改变,本性的改变只有在行为的变化上表现出来。”(1931);加涅说:“学习是人类倾向或才能的一种变化,这种变化要持续一段时间,而且不能把这种变化简单地归之为成长过程”(1977);希尔加德说:“学习是指一个主体在某个现实情境中的重复经验引起的,对那个情景的行为或行为潜能变化。不过,这种行为的变化不能根据主体的先天反应倾向、成熟或暂时状态(如疲劳、醉酒、内趋力)来解释的”(1987)。国际教科文组织在1987年所作的《学习,财富蕴藏其中》报告中指出:“学习是指个体终身发展终身教育的理念。”

我们认为,学习的概念有广义与狭义之分。从广义上讲,学习是人和动物在生活过程中通过实践训练而获得的由经验引起的相对持久的适应性的心理变化,即有机体以经验方式引起的对环境相对持久的适应性的心理变化。在这个定义中,体现了四个论点:一是学习是动物和人共有的心理现象,虽然人的学习是相当复杂的,与动物的学习有本质区别,但不能否认动物也有学习的;二是学习不是本能活动,而是后天习得的;三是任何水平的学习都将引起适应性的行为变化,不仅是外显行为的变化(有时并不显著),也有内隐行为或内部过程的变化,即个体内部经验的改组和重建,这种变化不是短暂而是长久的;四是不能把个体一切变化都归为学习,只有通过学习活动产生的变化才是学习(例由于疲劳、生长、机体损伤以及其他生理变化所产生的变化都不是学习)。狭义的学习是指人的学习,是指个体在生产实践活动过程中,以语言为中介,自觉、主动、积极地获得知识和技能等的过程。

问题讨论: 你认为什么是学习?

二、学习的类型

对于学习的分类,国内外不同的研究者有不同的看法。

1. 加涅的学习分类

加涅是一个受过严格行为主义训练的心理学家,他几乎终身从事学习分类的研究工作。

(1) 根据学习活动的复杂性程度把学习由低级到高级分为八类。

① 信号学习:即巴甫洛夫的经典条件反射,它是有机体学会对某个信号刺激概括性反应。

② 刺激反应学习:桑代克的刺激与反应的联结学习,它是学习者学会对某个刺激获

得准确反应的过程。

- ③ 连锁学习：运动联想学习，它是一系列刺激反动作的联合。
- ④ 言语联想学习：是语言单位的连接。
- ⑤ 辨别学习：即学会对许多貌似但不同的刺激作出识别反应。
- ⑥ 概念学习：在对刺激进行分类时对事物抽象特征的反应。
- ⑦ 原理学习：概念的连锁学习，它使个人能用一类行动对一类刺激做出反应。
- ⑧ 问题解决学习：它是原理学习的自然扩展，发生在学习者的内部。

(2) 根据学生学习的结果，加涅提出五类学习结果的分类。

① 言语信息：即能陈述用语言文字表达的知识。其知识用来回答世界是什么，其能力要求主要是记忆。

② 智慧技能：即运用符号办事的能力。这里知识是用来回答怎么办的，对学生的能力要求主要是理解和运用概念和规则，进行逻辑推理。

③ 认知策略：即个体对自身的认知加工过程进行内部调节与控制的能力，它是学生学会如何学习的核心部分。

④ 动作技能：即习得的用来协调自身肌肉活动的的能力。

⑤ 态度：即习得的并能决定个人行为选择的内部状态。

这五种学习又分为三个领域，前三种学习结果属于认知领域；第四种学习结果属于动作技能领域；第五种学习结果属于情感领域。

2. 布卢姆根据教育目标对学习进行分类。

布卢姆认为，教育目标也是学习的结果，因此他把学习分为认知学习、情感学习和技能学习三大领域。认知学习由低级到高级分为认知、领会、运用、分析、综合和评价六个水平不同的目标。

- (1) 认知指对先前学习过材料的记忆。
- (2) 领会指对材料意义的把握。
- (3) 运用指能将习得的材料应用于新的具体情境。
- (4) 分析指能将整体材料分解成它的构成成分并理解组织结构。
- (5) 综合指将部分组成新的整体，包括把一些思想重新组合成一种新的完整的思想，产生新的结构。
- (6) 评价指对材料进行价值判断的能力。

3. 奥苏伯尔的意义学习分类

根据学习内容和认知过程的复杂程度，奥苏伯尔把意义学习分为三大类：

(1) 符号学习。符号学习也称代表性的学习，是指学习单个符号或一组符号所代表的事物和意义。

(2) 概念学习。概念学习可分为两种情况：一是概念学习，即用某种符号概括同类事物的共同本质特征的过程。二是概念同化，即以定义的方式直接向学习者呈现同类事物的本质特征。

(3) 命题学习。命题学习是学习若干概念组成的句子的意义，通过句子来理解各个概念的含义及其结构关系。

4. 我国由潘菽主编的《教育心理学》根据学习的内容分类

(1) 知识学习。知识学习是学生学习中的一种主要而特殊的学习,知识是人类对客观事物的属性、联系、关系的反映,是人类社会经验的重要组成部分,是人类进行交际、生活、生产的主要工具,是人类学习的主要内容之一。

(2) 技能学习。技能是一种通过学习形成的有规则的活动方式,是人们顺利行动所不可缺少的调节因素,主要指运动的、动作的技能学习。

(3) 能力学习。能力是直接影响人们顺利而有效地完成学习和其他各种活动任务的个性心理特征,它是在掌握各种智力技能过程中形成并发展起来的更为概括的一种本领。

(4) 道德品质、行为规范的学习。行为规范也称为行为准则,是人类社会生活中各种人与人之间关系的反映,是用以调节人的社会行为的工具。不同的社会有不同的社会行为规范。这是社会经验的一个重要组成部分。

三、学习的意义和作用

1. 学习是个体生存的必要手段

生物是在不断变化的环境中生活的,为了适应环境并求得生存,除了具备一些先天的本能之外,还要通过学习获得个体经验。学习是生物适应环境的手段,但人类的学习不仅要获得个体行为的经验,更主要的是在社会生活实践中,积极主动地去掌握社会的历史经验,并利用它们改造现实生活环境。事实上,人的能力主要是学习的结果,能力的发展依赖于学习过程,因此,学习本身就是人类能力的一种持续的、终身的、最为重要的构成要素。

【案例精选】

有这样一个小故事:有一天,一群老鼠正在田野里糟蹋食物。突然,一只花猫出现了,“喵喵”地叫了两声。小老鼠吓得瑟瑟发抖,正准备四散而逃的时候,一只老老鼠“汪汪”地学了两声狗叫,吓得花猫更快地逃走了。老老鼠得意地教训他的孩子们:“瞧,学门外语是多么重要啊。”说完,便又和小老鼠糟蹋起粮食来,直到吃饱了,老老鼠才带领小老鼠回到洞里,乐滋滋地进入了梦乡。

一觉醒来,已是第二天的早晨。老老鼠想,如果教孩子们学会一门外语,就用不着时时处处为他们操心,自己便可以在家享享清福了。老老鼠越想越高兴,一骨碌爬起来,急匆匆地跑到大厅,对小老鼠说:“昨天,是我用外语吓跑了那只花猫,看来,学门外语对我们是多么重要啊!所以,我想利用今天出发前这段时间,给你们上一堂外语课,逐步地教你们学一点谋生的本领,你们愿意吗?”小老鼠不假思索地回答:“想——”并且把声音拖得长长的,唯恐老老鼠听不见或者不高兴。于是,老老鼠认真地把学狗叫时发音的口型、姿势等基本要领向他们作了示范,要求它们认真琢磨,反复练习,务必做到发音要正确。然而,小老鼠学了一会儿便耐不住心烦,认为发音准不准无所谓,只要叫出声就行,猫哪有那么聪明?想着想着,一个个争先恐后地离开了大厅。

小老鼠一出门,便来到粮田里大胆地吃起粮食来。这时,那只花猫也正好从这里路过,

小老鼠发现后，都说开了并没有学会、发音还不准确的外语，谁知那只猫不但没有被吓跑，反而把小老鼠一个一个吃掉了。老老鼠刚一出门便发觉此事，吓得立刻瘫倒在地上，正好被虎视眈眈的花猫逮了个正着。

分析：这虽然只是一个小寓言故事，但也告诉我们一个道理：学习是个体生存的一个重要的手段。多学一门技艺就多一条出路，学习是人一生的追求。而且，学习不可三心二意，一定要将知识掌握扎实。

2. 学习可以促进人的成熟

随着年龄的增长，人的生理和心理会逐渐成熟。但成熟并不是完全脱离环境和学习影响的纯自然过程。有机体的各种生理结构如果长期不在社会中使用，那么它的机能就会退化。随着早期的学习、训练及相应的文化环境，对人的感觉器官和大脑等机体功能的发展是有着一定影响的。除了生理成熟外，学习还可以促进人的心理成熟，个体的心理发展并非到青年时期就已完成，许多研究表明，人到中老年，学习依然能够促进心理发展。因此，“活到老，学到老”是很有道理的。

3. 学习可以提高人的素质

学习可以提高人的文化修养。人类在社会历史发展过程中创造了大量的物质文化与精神文化。特别是精神文化，如文学、艺术、教育、科学等方面的成果尤其需要我們通过学习去获得，以提高自己的文化素养。缺乏一定文化素养的人不能算做真正健全的人，现代社会的新型人才必须是具有较高文化素养的人。

学习可以优化人的心理素质。一个现代社会的新型人才，应该具备诸多方面的良好心理素质，如高尚的品德，超凡的气质，敬业的精神，目标专一的性格，以及坚忍不拔的意志，等等。这些都可以通过学习来达到。正如萨克雷所言：“读书能够开导灵魂，提高和强化人格，激发人们的美好志向，读书能够增长才智和陶冶心灵。”

4. 学习是文明延续和发展的桥梁与纽带

人类文明的延续和发展，就如同一场规模宏大而旷日持久的接力赛：前代人通过劳动和生活获得维持生存和发展的经验，不断总结，不断积累，不断提高，形成知识和技能，传给后人；后辈人在学习前人经验的基础上，进行进一步丰富和提高，以适应时代与环境的变迁。如此代代传递，便形成了一部人类文明延续发展的历史。

第二节 高职学生常见的学习问题



名言名言

人不光是靠他生来就拥有一切，而是靠他从学习中所得到的一切来造就自己。

——歌德

一、大学生学习的特点

进入大学后，学生的生活、学习方式都发生了变化。学校不仅强调学生学习能力的培养，同时也十分重视对学生总和素质的培养。因此，大学生学习就呈现出一些具有大学特色的学习特点。

1. 专业性

大学生的学习活动是一种以掌握专业知识和技能为特征的社会活动，围绕着如何使大学生尽快成为高级专门人才而进行。基于这种特点，专业思想是否牢固，以及专业兴趣的大小将直接影响大学生的学习成绩。有研究表明，大学生的学习成绩与专业思想是否牢固关系密切，而与高考入学成绩关系甚小。所以，在大学的生活中大学生应更加注重专业课向着更专、更精的方向发展。但专业性并非是单一性，目前高等教育提倡培养出来的学生要“一专多能”，各学科之间要相互联系、相互交叉、相互渗透。尽管学习要求专业性强，但由于多方面的原因，学生毕业后，不一定都从事这方面的工作，所以学生在学习专业知识的同时，要扩大知识面，广泛涉猎各学科知识，适应严峻的就业形势，更好地满足社会对人才的需要。

2. 广博性

步入大学后，大学生普遍觉得知识浩瀚如海，为每个人的发展都提供了一个广阔的天地。除了一些基础知识外，增加了许多专业技能知识及人文社科知识，大学生的求知欲、好奇心促使他们广泛涉猎各门学科知识，渴望在较短的时间内有效地掌握各种知识和技能。大学里那些形形色色的各种团体又为大学生接触社会、融入社会提供了广阔的平台。因此，无论是在学习中还是生活中大学生活的广博性就可想而知。

3. 自主性

大学生的学习虽然按照教师的要求进行，但是不像中学生那样绝大部分时间是被动地完成教师布置的任务，而是有相当大的自主性。教师课堂讲授要求做到少而精，势必要求大学生课外通过自学掌握的内容多。此外，大学生自我支配的时间较多，这就决定了大学生要有较强的自学能力和学习计划能力，可以根据自己的兴趣、爱好制定适合自己的学习计划，合理安排好自己的学习时间。对于大多数学生来说，从高中那种填鸭式的学习状态转到大学这种自主式的学习状态是比较具有挑战性的，所以大学生应该尽快适应大学生活的生活节奏。对于教师来说，传授知识只是一个方面，更重要的是向学生传授学习的方法，引导学生学会学习。

4. 创造性

不同个体由于智力、知识经验、人之风格等因素的不同会呈现出不同的创造性。大学生学习应具有一定的创造性，表现在探索、研究方面，除了书本知识以外，对书本之外的新观点、新理论也进行深入的研究与探索。对于大学生来说，不仅仅要学习科学文化知识，而且要探究知识的形成过程以及科学的研究方法，了解学科发展前沿。目前，高等学校普遍加强大学生创新能力的培养，在课程安排、课程设置上都突出学生的主体地位，加大了学生实践环节的培养，旨在提高大学生的创新能力。

5. 技能性

目前正在进行的高等教育改革已在强调知识技能的学习与实践能力的培养同样重要。大学的培养目标也向这一方面靠近,更加重视学生专业技能的学习。高等院校的培养方案、教学计划更是把实践教学和技能培养放在重要的地位,课程设计、学年论文、毕业设计与毕业论文都体现着知识的活学活用能力,充分体现了大学生学习更加注重技能和实践。

二、大学生学习心理特点

大学生学习是学习的一种特殊形式,人需要学习,只有通过学习才能达到自我完善与自我发展的目标。三字经上曾说:“玉不琢,不成器,人不学,不知义”,也从一个侧面说明学习的重要性。与大学生学习的外在特点不同,大学生学习的心理特点强调内在心理的因素。对大学生来说,其学习心理特点主要有以下几点。

1. 学习动机达到稳定阶段

动机从内部与外部分为内部动机与外部动机。凡是大学生根据自身的意志、兴趣、爱好而进行学习的动机因素都是内部动机,如明确的学习目的与强烈的求知欲是内部动机,它具有持久性、主动性等特点;与此相反,在外因的驱使下,如由家长、教师等一些学习以外的人所提供的赏罚手段或诱因来推动其学习者学习,称为外部动机,它是短暂的,引起的学习是被动的。大学生的动机已经逐步内化,趋于稳定。究其原因,教育受社会经济发展的制约并最终由经济决定,在市场经济的冲击下,他们必然受到商品经济文化的影响,反映出思想上更趋现实的特点。高报酬已成为大学生重要的追求目标。从性别差异来看,男生比女生更重视对个人和社会利益的追求,更注重成功,较少害怕失败;女生的成就动机明显低于男生。也有部分学生考入大学后,学习目标就算实现了,不再给自己设立新的学习目标,学习上只求及格,缺乏学习动机和学习兴趣。

2. 学习行为和学习方法明确

整体来说,大学生能在思想上明确学习和掌握知识技能的重要性,却较少能在行动上“一贯努力”“充分地、有计划地利用时间”,结果又会因自己没有充分利用时间而后悔、自责。在大学里,大部分学生能自觉学习,积极参加各种专业训练活动,努力提升自身素质。大学的学习不仅是学知识、学专业,更重要的是学方法、学策略,发展和提升学习能力,从总体上看,大学生能较好地掌握了科学的学习方法,如认真记课堂笔记、读背结合的记忆方法、运用巧妙的联想记忆术、抽象与具体知识相结合的理解记忆、区分出知识重点、归纳知识要点等。但在课前预习、课后及时整理和复习等方面存在问题。当代大学生还学会了利用图书馆和互联网学习,同时他们也通过参加各种学生社团活动丰富自己的知识面,提高自己的能力。

3. 学习自我评定能力日益增强

随着知识的丰富,能力的提高,大学生的自我评定力也不断增强,他们在学习过程中,能够依靠自己的学习结果提供的信息,对自己的学习活动自动进行调节和控制,制定出一套适合自己智力、能力发展的计划,更好地完成大学阶段的学习任务。

学习是大学生的主要任务,也是大学生活中的主要内容。但在现实生活中,几乎所有

的学生都或多或少地受到过来自学习问题的困扰，我们将这些常见学习问题分成意愿水平的学习问题和操作水平的学习问题分别进行讨论，并就其调适方法予以介绍。

三、大学生常遇的学习心理问题及调适

学习与心理健康有着十分密切的关系，它们之间相互联系、相互制约。学习的状况会直接影响到大学生身心健康发展，学习是大学生心理健康的重要保证。学习是一种复杂的心智活动，学生在进入大学校门后，由于不良学习动机、考试焦虑等的影响，造成了学生学习的心理问题，这种问题的产生，对学生学业的完成及身心健康的发展有着十分不利的影响。

问题讨论：你经常会遇到什么样的学习问题？

1. 学习动机不当

动机是由某种需要所引起的有意识的行动倾向。它是激励或推动人去行动以达到一定目标的内在动因。学习动机是学生将学习需要和愿望转变为学习行为的心理动因，是发动和维持学习行动的内部力量。适当的学习动机是大学生学习取得良好效果的重要保证，但大学生在学习过程中常出现学习动机过强或学习动机不足的情况。

（1）学习动机过强

进入大学，大学生也面临着来自社会、学校、家庭等各方面的压力，面对压力，大学生只能拼命地学习，最终形成一个惯性，导致学习动机过强。这一心理问题的表现为：有过高的学习目标；成就动机过强，学习强度过大；过于勤奋，压力过大；情绪紧张、波动较大，达到目标就兴奋不已，达不到目标就情绪低落，不自信。造成这种原因主要是对自身的定位不够客观，对自己的能力评价过高；设置的目标过高，对任务的困难程度认识不足。

（2）学习动机不足

当前大学生学习动机缺乏的表现主要有厌学、懒惰等。厌学是一种典型的心理疲倦反应。目前，厌学现象在大学生中较为普遍，主要表现为：学习不主动，课前不认真预习，课后不及时复习；情绪消极，作业拖拖拉拉，敷衍了事；注意力分散，上课不认真听讲；学习不正常，经常上课迟到，甚至逃课。伴随而来的是学习效率降低，考试成绩下降。学生厌学情绪产生的原因比较复杂，有的因学习内容枯燥、教学方法呆板，有的学生所承受的压力较大，有的因学习的时间较长。懒惰是一种怕苦怕累的心理现象。这类学生以为考上大学就万事大吉，学习上不肯用功，不求上进，学习任务难以完成，常常表现为怕动脑筋、懒于思考，平时“玩”字当头，“混”字当先，只图一时安逸，缺乏远大理想和抱负。他们学习目的不明确，学习动机不纯，缺乏正确的人生价值观。

（3）学习动机不当的自我调节

① 学习动机过强的自我调节。一是正确认识自己的潜质，制订恰当的学业目标与学业计划，调整成就动机，与此同时，脚踏实地，循序渐进，不好高骛远；二是转换表面的学习动机为深层学习动机，淡化外在奖励特别是学业成就的诱因，正确对待荣誉与学业成

绩；三是端正学习态度，树立远大理想，保持旺盛的学习热情，坚持不懈，便会取得预期效果。四是运用科学的学习方法，合理用脑、劳逸结合，运用一些有效的学习策略，提高学习效率。

② 学习动机不足的自我调整。一是正确认识学习的价值与大学的目标，重新规划学业与人生；二是调整心态，以积极的心态对待学习特别是学习中遇到的挫折与困难，用自身的意志战胜惰性；三是改进学习方法，提高学习效率与学业自我效能感，提高学业的自我价值与社会价值。四是培养学习兴趣，主动快乐地去求知，孜孜不倦地去探索和研究。

【案例精选】

下面两则材料是两位大学生的自述。

材料一：我是一位来自山区，家庭经济困难的大学生，学业成绩一直非常优异。上大学后，忽然感到心中茫然，学习没有动力，生活没有目标，有时候想到辍学在家的妹妹和年迈的父母我也恨自己不争气，可我的确找不到奋斗的目标与学习的动力，学习上得过且过，生活上马马虎虎，盲无目的，上课打不起精神，我不是因为喜欢上网而荒废了学业，而是因为实在没劲才去上网聊天打游戏，我如何才能摆脱这种状态？

材料二：我今年已经大三了，一直优秀的我一向对自己要求很高，当然这也与家庭的期望有关，父母都是具有高级职称的知识分子，在他们的言传身教下，我从小就知道努力与奋斗。在大学，我进行了认真细致的生涯设计，一步一个脚印向前走，成绩要拔尖，英语二年级通过国家六级和托福考试，为将来出国留学做好准备；三年级入党，使自己的政治生命有所皈依；与此同时锻炼自己在各方面的能力。于是，在大学我像一只陀螺飞速运转着，珍惜大学的分分秒秒，因为我相信：付出总有回报。我却发现离自己的目标越来越远，我忽然怀疑起自己的学习能力，我感到自己在学习上的优势在失落，甚至多年积累的自信也受到挑战，对未来，我忽然担心起来，我该怎么办？

分析：从上面的两则材料，我们可以发现，造成两位大学生困扰的主要原因是他们的学习动机不当，前者是因为学习动机不足，后者是由于成就动机过强造成的。材料一中的大学生由于从高中进入大学后一下子失去了方向，心中感到茫然、生活没有目标、学习也失去了动力。针对这种情况，应从自身出发，主动寻求自己感兴趣的学习方面的一个触点，首先激发出自己的学习兴趣。材料二中的大学生是动机过强导致自己对自己要求过高、压力过大从而影响到学习的效果以及自身心理健康。针对这种情况，应正确评估自己的能力，并且转化自己的学习动机，淡化外在的一些因素，更加注重自己内在的提高。

2. 考试焦虑

(1) 概念

焦虑是指一个人的动机行为遇到实际或臆想的挫折而产生消极不安的情绪体验，它由多种感受交织而成。焦虑可分为低度焦虑、适度焦虑和高度焦虑。心理学研究表明：适度焦虑对学生的学习是有利的，而低度焦虑和高度焦虑则相反。焦虑过度会使学生感到沮丧、痛苦、失望、内疚，而焦虑不足则会使学生不思进取、萎靡、消沉、灰心丧气。引起焦虑

的原因来自许多方面，其中可能是由于自尊心受到损伤，可能是增加了失败感和内疚感，还可能是缘于心理受到虐待等，紧张、不安、焦虑、忧愁、烦躁、恐惧等混杂在一起，最终形成焦虑状态。

考试焦虑是一种常见学习心理问题，是学生担心考试不能达到预期目标或可能产生不良后果而出现的紧张不安、恐惧的情绪状态。多数人在面临重要考试时都会产生一定程度的考试焦虑，这是正常的、无害的。但过度的考试焦虑对学习及身心健康危害很大。

耶基斯和多德森（1908）的研究表明，达到最高作业水平的动机强度为动机的最佳水平。在动机强度低于最佳水平时，随其强度的增加，作业的水平不断提高；而动机强度超过最佳水平时，随其强度的增加，作业的水平不断下降。这一研究结果被称为“耶基斯·多德森定律”。

考试焦虑的主要表现为：情绪上，心烦意乱、躁动不安、无精打采、紧张、担忧；认知上，注意力不集中，记忆力下降，学习效率低；行为上，坐立不安，手足无措；生理上，头痛，肠胃不适，食欲下降，失眠等。个别学生在考场上会出现视力障碍、判断力下降、大脑一片空白等情况。造成这种现象的原因主要是不正确的考试态度，平时对知识掌握得不够扎实，当然也与自身的考试经历和不良的性格有关。

（2）考试焦虑的自我调适

① 正确认识考试，稳定情绪。不要过分看重考试对个人前途的影响，不能片面认为只有考试取得好成绩才是对自己的唯一肯定，认识到考试只是检验学习结果的一种手段而非目的，不能全面反映学生的学习能力。成绩对个体将来的就业或成功有一定的影响，但绝不是决定因素。

② 做好充分的考试准备。制定可行的考试计划，平时多努力，应该解决的问题尽量解决掉，扎实地掌握知识，并且考前认真复习。考试前做好精神、物质上的准备工作，有利于放松紧张心情，脚踏实地、有条不紊地进入应试状态。精神准备除了要调整好情绪外，还要保证充足的睡眠。要重视科学用脑，不要开夜车，还要注意起床时间不要离考试太近，起床后应活动一下。以最好的状态来备战考试。

③ 正确评估自己，树立必胜信心。考前，不要盲目乐观，更不能低估自己，振奋士气、树立必胜信心，是防止“晕场”的有力保证，使自己始终处于自信而不自满，自尊而不自负的心理状态。

④ 自我放松，自我暗示。积极的自我暗示对人的心理和生理都有很大的帮助，在考试之前要给自己一个积极的心理暗示：“我一定行”，考试过程中如果因过度紧张而大脑一片空白，可以反复暗示自己：“放松，不要紧张”，如仍处于紧张状态，可以做几次深呼吸。

【案例精选】

小吴，女，某高职院校大二学生。自幼学习上进，记忆力较强，深受老师的器重，每逢市里的一些学科竞赛，学校都推荐她参加，这对她的精神压力很大，她本人对数学兴趣不浓，但是教师仍然很看中她，自己认为这是一种荣誉，是学校和老师对自己的器重，也不好违抗。考前一夜没睡，在考场上脑子很乱，原来复习过的内容也想不起来了，急得浑

身出汗，心慌意乱，勉强交了试卷，考试成绩失败。从此以后出现了睡眠障碍。

考上大学以后，第一学期期末考试数学不及格，在中学学习时数学就不是强项，对数学不感兴趣，因而报考了社会科学专业，没想到这个系也要学习数理统计，数学和统计学在大一、大二两个学年都要学，这就给她带来了沉重的心理负担，每到期末复习考试临近期间就紧张焦虑，还伴有严重的睡眠障碍。

分析：从上面的转述我们可以清楚地看到，小吴的情况属于以考试焦虑为中心的心理障碍，伴有睡眠障碍，主要是由于心理负担太重，使她的情绪一直不能平静，反而更影响了复习的效果。面对这种情况，她可以从认知入手，首先要打消意识上的顾虑，并按照我们上述的调适方法进行自我调适，但是小吴的焦虑情绪是常年累积的结果，最好在心理老师的辅导下进行多层面、最有效的调适。

3. 记忆力不好

记忆力是大学生学习能力的一种，是大学生学习活动的重要心理条件，在大学生的学习生活中有重大意义。记忆能力能够使学生积累和保存知识，加深对客观事物的了解。学习中记性不好是许多大学生感到头痛的问题，它不仅直接影响学习的效率，而且还会影响学生学习的兴趣和情绪。记忆力不是天生的，可以通过后天的学习和训练得到培养和提高。

（1）保持良好的情绪状态

心理学家研究认为，愉快的心情会引起人体内的一系列生理变化，如肌肉舒适放松，心脏有规律地跳动，体温略上升等。这些愉快的体验会引起身体的快感，在这种状况下学习，记忆效果会显著提高，而在不愉快心情下，心律会加快，血压升高，结果使人的精神不集中，记忆效果也不佳。

（2）遵循记忆规律，掌握科学记忆方法

了解遗忘规律，及时复习。“艾宾浩斯遗忘曲线”告诉我们：识记后的最初一段时间里遗忘得较快，而后逐渐减慢，遗忘的规律是先快后慢；运用“近因效应”与“首因效应”，不断变换记忆的起始位置；将知识总结归类，找出事物的内部规律，加深理解，加强记忆。

（3）科学用脑

“刀不磨要钝，脑不用不灵”，大脑要经常使用，且使用要讲求科学。要保证睡眠时间，通过睡眠解除生理疲劳，保证人体机能的和谐与平衡；及时转移大脑兴奋中心，如果善于变换活动内容或使活动内容丰富化，就学习而言，克服单学科独进倾向，使各学科系统安排、交叉进行，就可以达到轮换休息的目的；注意休息与锻炼，体育锻炼可以培养意志的坚强性和进取精神，有利于适应更加紧张复习考试活动，增强对紧张工作和工作时间的承受能力，推迟或减缓疲劳的产生。

总之，在学习过程中，年轻的大学生们应当以健康的身体、饱满的热情、乐观的情绪、蓬勃的精神、平和的心态及科学的方法面对学习，力求取得学习的最好效果。

第三节 高职学生学习能力的培养



名人名言

我们的事业就是学习再学习，努力积累更多的知识，因为有了知识，社会就会有长足的进步，人类的未来幸福就在于此。

——契诃夫

人本主义心理学家认为，人类具有学习的自然倾向或学习的内在潜能，学习是一种自发的、有目的、有选择的过程，人可以通过学习塑造自己行为并从中得到满足。他特别强调学习方法的学习和掌握，强调在学习过程中获得知识和经验，最好的学习是学会如何进行学习。

随着学习生活由基础教育向高等教育转变，发展方向由升学为主向就业为主转变，部分大学生在学习策略、学习方式和学习方法等方面必然会面临新的情境，产生新的问题，并且在大学阶段，学习的任务要求更高、学习内容更加丰富、学习难度加深、教师的教学个性化等因素，客观上要求大学生必须具备自主学习能力和建立获取信息的潜力。学会有效地学习就成为当代大学生的主要学习目标。

问题讨论：你认为自己具备学习的能力吗？

一、培养自主学习能力

自主学习是指学习者在确定学习目标、选择学习方法、监控学习过程、评价学习结果等方面进行自我设计、自我管理、自我调节、自我监控、自我判断、自我评价和自我转化的主动学习过程。大学的学习更强调学生的自主性和主动性。所谓的自主学习，不只包括自觉主动，更包含了自己对学习方法的探索和对学习的定位。大学毕竟不同于中小学，自由的学习环境往往容易使人迷失自我，自由不等于放纵，所以同学们首先要确定自己的学习目标，给自己制定学习的计划，学会怎样安排自己的时间，真正成为学习的主人。法国的埃德加富尔在《学会生存》一书中写道：未来的文盲，不再是不识字的人，而是没有学会学习的人，可见，培养自主学习的能力是十分重要的。

1. 自觉主动地学习

自觉主动地学习是学习者身上产生的一种对学习的要求，是学习者发自内心的一种强烈的求知欲望，是“我要学”而不是“要我学”。进入大学开始，大学生就应从中学时的被动学习转为主动学习，积极地管理自己的学业，积极地规划大学生活。马斯洛的需要层次理论告诉我们，自我实现是人的需要中的最高层次，一个人只有当高级需要得到满足才能

产生令人满意的主观效果,才能得到一种鼓舞力量。自觉主动地学习就能够满足自己的高级需要。

2. 掌握良好的学习方法

正所谓“工欲善其事,必先利其器。”在学习上如果想取得好的成绩,必须有科学高效的学习方法。得人“鱼”不如得人“渔”,大学阶段更应该注意学习方法的重要性。除了有刻苦钻研的精神之外,还要有科学的学习方法,科学的学习方法就是以有限的学习时间,来掌握无限的知识,提高学习效率。学习方法是提高学习效率、达到学习目的的手段。钱伟长曾对大学生说过:一个青年人不但要用功学习,而且要有好的科学的学习方法。要勤于思考,多想问题,不要靠死记硬背。学习方法正确,往往能收到事半功倍的成效。在大学学习中要把握住的几个主要环节是:预习、听课、记笔记、复习、总结、做作业、考试等。这些环节把握好了,就能为进一步获取知识打下良好的基础。

【案例精选】

张晓是某高职院校的大一新生。刚入校时,她下定决心要继续好好学习,拿奖学金、考技能证书、英语通过四级,考本科等。她给自己制订了一年的学习计划,而且具体到每月、每周。但是不久她发现,她并不能按照她的学习计划来执行。

每天都有各种各样的事情来干扰,如班级的活动、同学的邀请……每件事她都不得不做,但是这样,时间过去了,学习计划也泡汤了。张晓很矛盾,内心也经常充满焦虑和挫败感,她不知道应该怎么办。

分析:对于大学生来说,学习是主要任务,但每天无时无刻不沉浸在学习中却并非益事。张晓给自己制定详细的学习计划本来无可厚非,但问题就在于她并不懂得应该怎样学习,不懂得科学地分配时间,生活中除了学习之外还有很多其他的事情需要处理,人并非一个独立的个体,而是与周围环境紧密相联的。掌握良好的学习方法,正确地处理好学习与其他事情的关系也体现了一种学习的能力。

3. 培养大学生自主学习的能力要从元认知策略的培养入手

元认知策略培养是学生自主学习能力提升的关键。自主学习主要通过个体自己来完成对学习计划的拟定、监控和调节,因此,元认知策略的培养是个体自主学习能力提升必不可少的条件,是学习策略培养的核心。元认知能力的培养要着眼于元认知的认识功能和监控功能的提高,即教会学生根据自己的智力特点、学习材料的特点、学习任务与要求灵活地制定学习计划,并学会对自己的学习情况进行自我监控的手段,如自我记录技术、自我记分技术、自我提问技术等,鼓励学生及时、准确、经常地对学习进展情况做记录,同时,教师还要教给大学生自我调节的手段,即如何通过反馈等方法来对不适当的学习步骤和学习策略进行调整,使之沿着正确的轨道进行。此外,在学习过程中,教师应帮助学生增加调节监控方法的储备,这样,学生就能够拥有足够的工具以便在需要时去对付各种不同的学习任务,去达到各式各样的目的,促进自主学习能力的提高。

二、激发学习动机

学习动机的激发既与环境的因素有关，也与学生的内部条件有关，内部动机是激发学生学习动机的关键。内部动机是对学习活动本身的兴趣和学习动力，一旦形成，就会对学习产生一种持久而稳定的推动力，不易受外界因素干扰。而很多学生的学习动机都指向学习活动之外即外部动机，需要学习情境以外的诱因加以维持。因为外部学习动机依赖于外物，所以一旦外物缺失，动机就会减弱或消失。有相当一部分大学新生中学时的学习动机就是“考大学”，考入大学了，目标实现了，其学习的推动力也就不复存在了。这一阶段新的目标还没有形成，学习的意义不明确，于是就产生厌倦、逃避、害怕等心理，造成了学习障碍。学校为了鼓励学生学习，设置了等级奖惩办法，但是对于几乎没有获奖机会而不看重等级的学生，等级奖惩就是无效的。

激发学习动机可以通过学生自身和高校教师两方面实现：

1. 作为个体，大学生应加强自我效能感

大学生自我效能感的培养，有助于增强他们掌握和运用学习策略的意识，提高学习兴趣，确立掌握知识的深层学习动机和目标。根据班杜拉自我效能理论，提高大学生自我效能感主要有三种方式：（1）增加学习者的成功经验。学习者的亲身经验对效能感的影响是非常大的，不断的成功会使人建立起稳定的自我效能感，这种效能感不会因为一时的挫折而降低，而且还会泛化到类似情境中。（2）积极的自我强化。使学生进行积极的自我强化，关键是使学生建立合适的可以达到的目标，使其能在较近的目标达到后看到自己的进步。（3）言语说服。这是一种极为常用的方法，就是凭借说服性的建议、劝告、解释和自我引导来改变人们的自我效能感。

2. 在激发学习动机方面，教师的引导作用也是十分重要的

高校教师经常使用一些外在的强化手段来激发学生们的学习动机，这种方法在行为控制方面有作用，但在形成正确的学习动机方面却有其局限性。教师应该引导学生在所学内容的内部寻找乐趣，发现学习本身的意义，允许学生做选择，鼓励学生成为自主的学习者，用热情激发学生的兴趣和好奇心，让他们关注自己能力发展的需要，让学生“投入活动”而非“干完拉倒”，让学生体验到掌握知识或技能后的成功和对自身能力的提高。因此，帮助学生形成稳定的内部学习动机是我们教育教学活动的主要目标。

三、注重多种能力的培养

从广义上来说，大学的学习既要求掌握比较深厚的基础理论和专业知识，还要求重视各种能力的培养。大学教育具有明显的职业定向性，要求大学生除了扎扎实实掌握书本知识之外，还要培养研究和解决问题的能力。因此，在注意自主学习能力的培养的同时，还要注意思维能力、创造能力、组织管理能力、表达能力的培养，为将来适应社会工作打下良好的基础。马克思认为：个人劳动能力的全面发展，即不仅要有良好的科学文化素质、身体素质、思想道德素质，而且还要有能妥善处理人际关系和适应社会变化的能力；个人的才能获得充分的多方面的发展，做到人尽其才，各显其能，社会要提供个人能力充分发展

的环境。

1. 培养创新能力

在国家“十一五”规划里特别强调“创新”，没有创新就没有未来，中国就不可能强大。研究者提出：大学生创造性培养涉及六个方面的个人因素：强烈的好奇心和求知欲、脸型的独特性和新颖性、个性的独立性、知识的有效性、不怕犯错误、正确的价值观。从个人成长来说，创新可以改变命运，使自己开创更大的事业。创造性的才华能使人更快做出与众不同的成绩，创新是突破事业停滞状态的重要环节。在我们成长的旅途中会遇到各种挫折，使我们陷入人生发展的困顿时期。如果我们运用原来的思维、方法和知识是无法适应新的形势，解决实践中的难题。这时，我们需要创造性的思维方法，打破传统，“百尺竿头，更进一步”，解决问题，实现自身价值。培养创新能力，可以多参加一些实践活动，如大学生可以在社团活动中锻炼策划能力，也可以参加社会实践活动做策划方案，提高自己的创新能力和创新意识。所以，大学生在学校期间，应不断加强自己的开拓创新能力的锻炼，增强开拓创新意识，为在今后的工作中有所发明、有所创造奠定良好的基础。

2. 培养组织管理能力

组织管理能力包括计划能力、组织实践能力、决断能力、指导能力和平衡能力。随着大学毕业生就业制度的改革，具有一定的交往能力和组织工作能力的大学生越来越受到用人单位的普遍欢迎，许多单位挑选大学生，在注重学生的学业成绩的同时，对学生是否担任过学生干部、担任过社会工作很感兴趣。因为，大学生将来无论从事何种工作，都离不开一定的组织管理。要把工作开展起来，把计划付诸实施，把他人的积极性协调起来，把大家的智慧发挥出来，没有一定的组织管理能力是不行的。因此，在学校大学生应积极参加社会活动，尽量做些社会工作，不断增强自己的组织工作能力，以利于今后的工作。

3. 思维能力

随着知识经济社会的来临，个人的思维能力、创新能力在社会发展、个人发展中的作用越来越重要。思维能力能揭示客观事物的本质特征及内在联系，并主要表现在概念形成和问题解决的活动中。思维能力主要包括是认识过程简化的分析能力、使认识过程深化的综合能力、对具体事物认识理论化的抽象能力、从共性出发探究个体以便更深刻认识共性的归纳能力、从已知事物出发与未知事物进行比较从而揭示未知事物运动规律的类比能力、把不同事物或同一事物的不同部分中的东西联系起来的概括能力等。培养思维能力有助于大学生理解知识、巩固知识，也有助于他们运用知识，学会学习。大学教育要在着力培养大学生的思维能力。

4. 表达能力

表达能力是指人们以语言或其他方式展示自己思想感情的能力，是交流科学技术思想、交流感情的工具。表达能力是一个人的一项重要能力，也是一种基本功。语言能力反映人的思维能力、社交能力、以及性格、风度。一个人在工作中主持会议、制定政策、文件，上传下达工作指令，接待来访，参加社交活动，发表演讲和个别交谈……都需要表达能力。如果表达不确切、不清楚，也会直接影响本领的施展。表达能力主要包括口头表达能力和书面表达能力。口头表达能力，也就是口才，就是将自己的思想、观点、意见、建议运用

最生动、最有效的表达方式传递给听者，对听者产生最理想的影响效果的一种能力。书面表达能力，就是将自己的实践经验和决策思想，运用文字表达方式，使其系统化、科学化、条理化的一种能力。口头表达能力要求的是语言的流畅性、灵活性和艺术性；书面表达能力要求的是文句的逻辑性、艺术性和条理性。对一名大学生来说，表达能力在将来的工作岗位上极为重要的。因此，大学生在校期间要加强锻炼，不断提高表达能力。要多读书，以增强自己表达思想的深刻性、观点的新颖性、内容的丰富性；要多实践，多培养自己思路的敏捷性，表达的条理性、准确性和生动性。

本章小结

“活到老，学到老”，学习将伴随人的一生。学习有广义和狭义之分，并且根据不同的角度对学习也有不同的分类。对于人类来说，学习有着十分重要的意义：学习是个体生存的必要手段，可以促进人的成熟，提高人的素质，也是文明延续和发展的桥梁纽带。大学生的学习不同于其他人的学习，具有专业性、广博性、自主性、创造性、技能性的特点。大学生的学习心理也有其特定的特点。大学生的学习生活并不是一帆风顺的，也面临着诸如学习动机不当、考试焦虑、记忆力不好等的学习问题，培养大学生学习的能力就成为重中之重。受人“鱼”不如受人“渔”，学会学习才是真正的学习。

能力训练

一、请你选择一个自己亲近的人，并认真思考以下问题，将答案写在一张白纸上，写得尽量详细，写完后，同学之间互相交流。

- (1) 在过去的成长过程中，他（她）都为我做了什么？
- (2) 我回报了他（她）什么？
- (3) 我曾经给他（她）增添了什么不必要的麻烦？
- (4) 现在我能做些什么让他（她）感到幸福？
- (5) 明确了上述问题，你的学习动机是否有所增强？

二、心理测试

考试焦虑原因自我检查表

一定要如实回答，不要花太多的时间思考，尽可能回答你看完题目后的第一印象。假如有些题目实在难以确定，请你随使用一种方式在该题目左边的题号前做个备查的记号，因为它可能表明某种潜在的问题。在括号里打“√”或“×”。

1. 我希望不用参加考试便能取得成功。 ()
2. 在某一次考试中取得的好分数，似乎不能增强我在其他考试中的自信心。 ()
3. 人们都期待我在考试中取得成功。 ()
4. 考试期间，有时候我会产生许多对答题毫无帮助的、莫名其妙的想法。 ()
5. 重大考试前后，我不想吃东西。 ()
6. 对于喜欢向学生搞突然袭击考试的教师，我总感到害怕。 ()
7. 在我看来，考试过程似乎不应搞得太正规，因为那样容易使人紧张。 ()

8. 一般来说, 考试成绩好的人将来必定在社会上取得更好的地位。 ()
9. 重大考试之前或考试期间, 我常常会想到其他人比自己强得多。 ()
10. 如果我考糟了, 即使自己不会老是想着它, 也会担心别人对自己的评价。 ()
11. 对考试结果的担忧, 在考前妨碍我的准备, 在考试中会干扰我答题。 ()
12. 面临一场必须参加的重大考试, 我会紧张得睡不好觉。 ()
13. 考试时, 如果监考人来回走动注视着我, 我便无法答卷。 ()
14. 如果考试被废除, 我想我的功课会学得更好。 ()
15. 当了解到考试结果的好坏, 将在一定程度上影响我的前途时, 我会心烦意乱。 ()
16. 我知道, 如果自己能集中精力, 考试时我便能超过大多数人。 ()
17. 如果我考得不好, 人们将对我的能力产生怀疑。 ()
18. 我似乎从来没有对考试进行过充分的准备。 ()
19. 考试前, 我身体不能放松。 ()
20. 面对重大考试, 我的大脑好似凝固了一样。 ()
21. 考试中的噪声(如日光灯的响声、空调机的声音、其他应试者发出的声音等等)使我烦恼。 ()
22. 考试前, 我有一种空虚、不安的感觉。 ()
23. 考试使我对能否达到自己的目标产生了怀疑。 ()
24. 考试实际上并不能反映出一个人对知识的掌握究竟如何。 ()
25. 如果考了个低分数, 我不愿把自己的确切分数告诉任何人。 ()
26. 考试前, 我常常感到还需要再充实一些知识。 ()
27. 一到重大考试之前, 我的胃就会不舒服。 ()
28. 有时, 在参加一次重要考试的时候, 一想起某些消极的东西, 我似乎都要垮了。 ()
29. 在即将得知考试结果时, 我会感到十分焦虑和不安。 ()
30. 但愿我能找到一个不需要考试便能被录用的工作。 ()
31. 假如在这次考试中我考不好, 我想这意味着自己并不像原来所想象的那样聪明。 ()
32. 如果我的考试分数低, 我的父亲和母亲将会感到非常失望。 ()
33. 对考试的焦虑简直使我不想认真准备了, 这种想法又让我更加焦虑。 ()
34. 应试时我常常发现, 自己的手指在哆嗦, 或双腿在打颤。 ()
35. 考试过后, 我常常感到本来自己应考得更好些。 ()
36. 考试时, 我心情紧张, 妨碍了注意力的集中。 ()
37. 在某些考题上我费劲越多, 脑子也就越乱。 ()
38. 如果我考糟了, 且不说别人会对我有看法, 就是我自己也会失去信心。 ()
39. 应试时, 我的身体某些部位的肌肉很紧张。 ()
40. 考试之前, 我感到缺乏信心, 精神紧张。 ()
41. 如果我的考试分数低, 我的朋友们会对我感到失望。 ()
42. 在考前, 我所存在的问题之一, 是不能确知自己是否做好了准备。 ()

43. 当我必须参加一次确实很重要的考试时,我常常感到心里恐慌。()
44. 我希望主考人能够觉察,参加考试的某些人比另一些人更为紧张,我还希望主考人在评价考试结果时,能对此加以考虑。()
45. 我宁愿写篇论文,也不愿参加考试。()
46. 公布我的考分之前,我很想知道别人考得怎样。()
47. 如果我得了低分数,某些同学会感到快活,这使我心烦意乱。()
48. 我想,如果我能够单独进行考试,或者没有时限压力的话,那么我的成绩会好多。()
49. 考试直接关系到我的前途和命运。()
50. 考试期间,有时我非常紧张,以至于忘记自己本来知道的东西。()

评分说明

本检查表由三部分组成:第一部分,测查你的考试焦虑的来源或原因,其中包括担心他人对自己的评价(3、10、17、25、32、41、46、47题),担心考试成绩不好会使个人的自我形象受到损害(2、9、16、24、31、38、40题),担心个人未来的前途(1、8、15、23、30、49题),担心个人对应试准备不足(6、11、18、26、33、42题)四个方面。第二部分,分析你的考试焦虑的表现,其中包括身体反应(5、12、19、27、34、39、43题)和思维障碍(4、13、20、21、28、35、36、37、48、50题)两个方面。第三部分,测量你的一般性焦虑的状况(7、14、22、29、44、45题)。

拓展阅读

材料一:

程门立雪

宋朝的时候,有一位有学问的人,名叫杨时,他对老师十分尊重,一向虚心好学。“程门立雪”便是他尊敬老师、刻苦求学的一段小故事。杨时在青少年时代,就非常用功。后来中了进士,他不愿做官,继续访师求教,钻研学问。当时程颢、程颐兄弟俩是全国有名的学问家。杨时先是拜程颢为老师,学到了不少知识。4年后,程颢逝世了。为了继续学习,他又拜程颐为老师。这时候,杨时已经40岁了,但对老师还是那么谦虚、恭敬。

有一天,天空浓云密布,眼看一场大雪就要到来。午饭后,杨时为了找老师请教一个问题,约了同学游酢一起去程颐家里。守门的说,程颐正在睡午觉,他们不愿打扰老师的午睡,便一声不响地立在门外等着。天上飘起了鹅毛大雪,越下越大。他们站在门外,雪花在头上飘舞,凛冽的寒气,冻得他们浑身发抖,他们仍旧站在门外等着。过了好长时间,程颐醒过来了,这才知道杨时和游酢在门外雪地里已经等了好久,便赶快叫他们进来。这时候,门外的雪,已经积得有一尺多深了。杨时这种尊敬老师的优良品德,一直受到人们的称赞。正由于他能够尊敬师长,虚心向老师求教,学业才进步很快,后来终于成为一位全国知名的学者。四面八方来向他求教的人,都不远千里地来拜他为老师,大家尊称他为“龟山先生”。

材料二：

口香糖的诞生

口香糖的诞生，应该追溯到墨西哥人安东尼奥·罗佩斯·德·桑塔·安纳将军。安东尼奥·罗佩斯·德·桑塔·安纳在 1836 年的贾森托战役中被俘，被美国山姆·豪斯顿将军释放回国后，不久他带着一种晒干了的的人心果树胶到了美国纽约。人心果树生长在墨西哥丛林中，当地的印第安人喜欢把树胶放在嘴里咀嚼。在和桑塔·安纳谈话时，美国新泽西市的冒险家托马斯·亚当斯发现了这位墨西哥人不时地从口袋里掏出一小块树胶放进嘴里嚼，并深深吸引着自己的儿子。一天下午，亚当斯在一家药店里看到店主卖给小女孩一块人们用来嚼咬的石蜡，此事使亚当斯想起桑塔·安纳嚼咬的树胶和他儿子的兴趣，他问药店老板是否愿意出售一种更好的嚼咬物，老板表示同意。亚当斯回家后，遂即和儿子霍拉肖在家中对桑塔·安纳带来的树胶进行了加工。一两天后，亚当斯把这些圆球送到药店老板那出售，结果销路很好。接着亚当斯又买进一批树胶，租下厂房，从此开始了大批生产，并远销各地，得到人们的青睐。



第十二章 性心理与高职学生心理健康

本章导读

性是成年人交往之间必然会谈到的话题。以往谈到性，人们总是采取回避的态度，觉得这是难以启齿的事情。其实，性是人性的表现。古人云：“食色，性也。”（《孟子·告子上》）人们对性的需求和对食物的需求一样，都是人的本性和基本的要求。人的生理成熟了，自然就会产生对性的渴望。这也是个体一生中不可避免的问题，及时、科学地了解性和性的有关知识对个体成长十分有益。大学生正处于青春期，生理发育已基本完成，社会成熟与心理成熟已达较高水平，容易冲动而且难以得到满足，因此，加强性心理修养可以让大学生对性有一个全面、系统的了解，并且树立正确的性心理健康观。

学习目标

1. 了解性的含义及属性、国内外性心理发展阶段的理论，理解大学生常见的性行为表现，以及大学生的性心理特征。
2. 了解大学生常见的性困扰、性行为的失当。
3. 了解什么是性心理健康，以及评定标准，掌握维护大学生性心理健康的途径。

第一节 性心理概述



名言

情欲所带来的结果使你分裂，原理真正的心灵、意念、价值观，以及你真正想要的人生。

——亨利·克劳德《为约会立界线》

一、什么是性

1. 性在不同层面上的含义

我们在谈到性时，常用到“性”“性别”或“性别角色”这样一些词。虽然在日常使用时，我们会把这三个词互换使用，但实际上，他们分别从性的三个构成方面反映了性的特质，它们的区分涉及到了生物学、心理学和社会学的知识。

(1) 性

性，是生物学上的词汇，常指男女两性在生物学上的差异。它包括男女两性染色体不同，性腺不同，性激素不同，生殖道与外生殖器不同和第二性征不同。性的生理因素是指人类性行为的性器官及其他系统协同活动的生理过程，是人类性活动的基础。第二性征是指与性激素分泌有关的身体变化，如：体毛的出现、体型的变化（女生皮下脂肪增厚、男生喉结出现）、性激素分泌导致的遗精等。性的需要是人的一种自然本能。

(2) 性别

性别，是心理学意义上的性，它是指男女两性在生理差别基础上的心理差异。主要表现在性格、气质、感觉、情感、智能、角色认同等方面。可以说人类性活动是个体的动机、态度、情绪、人格及行为的综合体现。如两个女同学在去上课，牵着手走进教室，老师和同学都不会觉得有什么不正常，但是，如果两个男生牵着手走进教室，估计教室里早已是“哇”声一片了。

(3) 性别角色

性别角色，是社会学上的词汇。它是社会按照人们的性别赋予人们不同的社会行为模式。性别角色是男女两性在生理差异的基础上，由于社会期望不同所形成的。男女先天生理解剖上的差异，为性别分化提供了可能。但是，男女在家庭和社会生活中扮演什么角色，则主要由社会的伦理、道德、风俗、传统等社会文化所决定。现代人应具有传统男性角色和传统女性角色中所有的一切优良品质。两性角色互化（男性女性化、女性男性化）的出现也是社会进步的一大表现。随着社会的发展，男女两性之间的心理和社会期望的差异都在逐步缩小。

2. 性的属性

性是一个含义多、涉及范围广的名词，它既具有自然属性也具有社会属性。性是自然属性和社会属性的统一体。作为自然属性的性，是指男女在生理构造上的差异和人生来具有的性的欲望和本能，它是人类生存和繁衍后代的必要条件。从生物的形态学和生理学上来理解，性是伴随着性生殖出现的。人的基因与性器官的差异形成了雄性和雌性，性征便是两性特点的表达。作为社会属性的性，是性的本质体现。人的性需要，不仅包括生理性需要，更重要的是也包括社会性需要。例如，择偶的要求不仅是寻找一位异性，而且还要满足个人审美的需要、爱的需要、个人生活幸福与自我发展的需要，需要考虑对方的兴趣、爱好、学历、职业、家庭等社会因素。人的性行为必须通过婚姻、经济、法律、道德关系的规范才能够实现。恩格斯指出，人类婚姻家庭从群婚到一夫一妻，到现代性爱发展的过程，完全是由生产力的发展状况和生产关系所有制的性质所决定的。

性是一个统一体，这说明性既要受到人发展的生物规律的支配，又要受到人类社会文

化发展条件和各种社会需要的制约。两者是有机联系、密不可分的。性的社会属性是人类文明进步发展的本质，人并不仅仅是一个自然人，更是一个社会人。

二、国内外性心理发展阶段的理论

国内外学者对于人类性心理发展阶段的分期并没有一个统一的定论，分期的角度不同，就有了不同的发展阶段。

1. 国外学者的性心理发展阶段的理论

(1) 弗洛伊德性心理发展阶段理论

弗洛伊德曾提出过一个著名的性心理发展模式，把性理解为广泛的身体快感，并按身体快感区的特点描述了性心理的发展。按照力比多投射的身体部位，弗洛伊德把性心理发展分为五个阶段。

① 口腔期 (The Oral Stage, 0~18 个月)，性本能通过口腔活动得到满足，如咀嚼、吸吮或咬东西。若母亲对婴儿的口腔活动不加限制，儿童长大后的性格将倾向于开放、慷慨及乐观；若其口腔需要受到挫折，则未来性格发展可能偏向悲观、依赖和退缩。可见，弗洛伊德认为早期的经验对人格的发展会有长期的影响。

② 肛门期 (The Anal Stage, 18~36 个月)，随着成熟，婴儿获得了依照自己的意愿大小便的能力。按自己的意志大小便是满足婴儿性本能的最主要的方式。但这一时期也正是成人对婴儿进行大小便训练的时期，要求婴儿在找到适当的场所之前必须忍住排泄的欲望，这与婴儿的本能产生了冲突。弗洛伊德认为母亲在训练婴儿大小便时的情绪气氛对其未来人格发展影响重大。过分严格的训练可能会形成顽固、吝啬的性格；而过于宽松又可能形成浪费的习性。

③ 性器期 (The Phallic Stage, 3~6 岁)，这一时期的儿童开始对自己的性器官产生兴趣，性器官成为全身最敏感的部位，儿童常以抚摸性器官获得快感。弗洛伊德认为这一时期的儿童都会产生想与异性父母有性爱关系的欲望，即所谓恋母情结或恋父情结。在正常发展的情况下，恋母情结或恋父情结会通过儿童对同性父母的认同，吸取他们的行为、态度和特质进而发展出相应的性别角色而获得解决。

④ 潜伏期 (The Latency Stage, 6~11 岁)，这个阶段，儿童的性本能是相当安静的，有关性和侵犯的幻想大部分都潜伏起来，埋藏在无意识当中。性器期时性的创伤已被遗忘，一切危险的冲动和幻想都潜伏起来，儿童不再受到它们的干扰。儿童可以自由地将能量消耗在为社会所接受的具体活动当中去，如运动、游戏和智力活动等。

⑤ 生殖期 (The Genital Stage)，一般女孩于 11 岁开始，男孩于 13 岁开始。随着生殖系统逐渐成熟，性荷尔蒙分泌的增多，性本能的复苏，其目的是经由两性关系实现生育。这一时期的心理能量主要投注在形成友谊、生涯准备、示爱及结婚等活动中，以完成生儿育女的终极目标，使成熟的性本能得到满足。

(2) 赫罗克性心理发展阶段理论

美国心理学家赫罗克认为，青少年的性心理的发展应经历四个阶段，每个阶段都有其明显的特征。

① 疏远异性的性厌恶期。性的厌恶期是由于生理发育的变化而导致心理上产生对性

的不安、含羞、甚至反感的时期。青少年在成长过程中，当自己身上发生青春期的生理变化时，由于发现了人类性生理的一些奥秘，因此对性产生了不安、害羞和反感，认为恋爱是不纯洁的表现，于是对异性采取回避、冷淡和粗暴的态度。这一阶段的少男少女总想远远地避开异性，出现对异性的否定倾向特征。

② 向往年长异性的牛犊恋期。这一时期里，青少年会像小牛恋母似地倾慕于所向往的年长异性的一举一动，他们对异性的爱慕是从比自己年长得多的异性开始的，这些年长的异性无论在其容貌、学习能力、体育运动、人格或其他方面，都对他们具有强烈的吸引力。也有些男孩和女孩开始感受到异性的吸引力，自己开始打扮自己，以博得异性的欢心。“牛犊恋期”的表现一般只是默默地向往，而不会爆发出来成为真正的追求和恋爱。

③ 接近同龄异性的狂热期。这一时期的少男少女对年长者的崇拜已经结束，开始将“注意”的对象转移到年龄相当的异性，在集体活动中总是想方设法吸引对方的注意力。此期少年男女的特征是精神兴奋程度高，往往对异性带有幻想色彩，很少考虑到会面临的困难和阻力，因而情感发展的速度较快，迅速达到炽热的阶段。但由于双方理想主义成分太高，以自我为中心的意识太强，所以冲突较多，接近的对象也会经常变换。

④ 青春后期的浪漫的恋爱期。浪漫恋爱的显著标志是爱情集中于一个异性，对其他异性的关心明显地减少了。他们开始与自己选择的异性朋友单独交往，不愿意与集体在一起活动，而且谈论未来美好的设想，经常陷入结婚的幻想中。即使不认为对方是完美无缺的异性，也是把他（她）置于值得一爱的成熟地位，不久便进入婚约的关系。

2. 国内学者的性心理发展阶段理论

（1）异性疏远期。这一时期大多是少年的 12~13 岁时期。第二性征的出现，使少男少女们出现了羞涩感。他们把异性的差异和彼此之间的关系看得很神秘，担心别人看到自己在性征上的变化，认为男女接触是很羞耻的事，也害怕与异性接近遭到别人的耻笑。因此他们封闭自己，疏远异性，就连与自己平时最熟悉的异性交往也变得不自然起来。他们这种对异性的疏远，主要是由于在心理上向往异性的朦胧感与羞涩感之间的矛盾造成的。

（2）异性接近期。进入青年期之后，随着性生理的发育成熟和个人阅历的增加，青年们向往异性的朦胧感进一步增强，羞涩感减少，他们渴望了解异性，渴望接近异性。但这一时期，他们想接近的往往不是特定的某个异性，而是对异性存在的泛化的爱恋和憧憬，且注意的对象容易转移。由于女性进入青春期的年龄要比男性早些，因此女性对异性的好感要早于男性。此时男女之间的爱慕还只是异性间的吸引与好感，不能称为恋爱。

（3）恋爱期。这一时期大约是在 17~25 岁左右的时候，随着青年男女性生理与性心理的成熟，他们已不再满足于对异性的泛化接近与好感，而是把爱慕的对象集中到某一特定的异性身上，更多地喜欢与自己爱恋的对象约会，而远离集体活动。他们通过频繁地约会和交谈，了解对方内在的性格、价值观及家庭情况，不断增强着感情，寻求双方内外的和谐统一，他们经由恋爱逐渐走向婚姻。

三、性心理

1. 性心理的基本构成

一般而言，性心理由以下几个方面构成：性意识，是关于性别和性欲的感知和觉醒；性情感，是关于性别对象的无尽思恋和无私奉献；性知识，是关于性的全面了解和认识，性知识的缺乏会造成无穷多的性困扰；性经验，是指性交过程的成功体验，这更多的是主观体验，没有客观标准，属于两性合拍的问题，中国的离婚案件中，据统计，超过 60% 的原因是性不和谐，这说明大多数离婚案中都是性心理父母的问题；性观念，主要是指由于社会文化形成的关于性的态度和评价。一般而言，受教育程度不同，性观念也就不同，性观念上面绝对没有个人的性观念，任何性观念总是从属于特定的群体来倡导。

2. 性障碍

性障碍主要是由性机能障碍和性变态组成。个人由于性心理的不健全，会导致一些性心理方面的问题，直至性变态，主要的表现形式有：

(1) 性机能障碍。一般是指男女缺乏满意的性生活的能力缺少性趣和体验性快感的能力，本应对性爱带来的兴奋、满意和快感却被焦虑和抑制所代替。俗称“阳痿”“性冷淡”。目前，我国常把性机能障碍分为：性欲障碍、性兴奋障碍、性高潮障碍、其他类型的性功能障碍（阴道痉挛、性交疼痛、射精疼痛、行脚恐惧）四种。

(2) 性变态。性变态是指性冲动障碍和行对象歪曲，即寻求性满足的对象和行为方式与常人不同，通过违反社会习俗的异常性行为而获得性满足。又称为性心理障碍。有三个特点：一是其行为不符合社会认可的正常标准，二是该行为对他人造成伤害，三是该行为违反道德准则。

性变态主要表现为：一是性指向障碍。不是成熟的异性，而是同性、动物、或物品等，同性恋、恋物癖（收集异性内衣裤、奇装异服等）等；二是性偏好障碍，以古怪方式来引起性满足，如露阴癖、窥阴癖、摩擦癖、施虐狂、受虐狂；三是性身份障碍，就是性别角色困扰，真正的变性人（红艺人、人妖）就属于这一种，为生活、为钱财为其他而变性的不一定是这种心理现象。性别转换术始于 1926 年。另外就是双性恋、自恋等变态性行为。

四、大学生常见的性行为表现

1. 性渴望

进入青春期后，大学生由于性成熟而对性知识、生育现象有了探求的欲望和浓厚的兴趣。他们对自己的性器官十分关注，并且对“性”也十分好奇，渴望知道自己某些新生理需求产生的原因和满足的方式，也想知道异性身体的秘密，对性方面的问题有着强烈的渴求。

2. 性冲动

性冲动是一种对性行为的欲望或者冲动，它不只限于性器官而是也连及整个身体和整个心灵。性冲动是随生理的发育、性功能的日趋成熟、性意识的产生而产生的。男女

从青春期开始，都会产生性冲动，只是引起的原因有所不同。男性的性冲动容易被视觉刺激所引起，如女性形象或裸体的艺术品、图片等；女性的性冲动虽然也能被各种带有“性”色彩的视觉形象所激起，但她们的性冲动更易被触觉和听觉刺激所引起。性冲动是青少年青春期身心发展的结果，是正常的生理心理现象，但同时也要理性地驾驭自己的行为。

3. 性梦

性梦是指人在梦中与异性谈情说爱，甚至发生两性关系。性梦的本质是一种潜意识活动，是人类正常的性思维之一。性梦是不由人控制的，梦和现实的巨大差别，不代表人的真正意愿。统计表明，性梦多发生于男性青少年当中，且性梦的发生率有明显的年龄差异，一般随青少年年龄增长而增加。性梦多见于未婚男女，尤其在求爱期间出现的次数最为频繁，婚后这种现象大为减少。男女两性的性梦内容一般不同，男性的性梦常伴有射精，即梦遗。梦中情人多为不认识或仅仅见过面的女性，却很少梦见自己所爱的人，梦中的情景总有几分奇幻、几分恍惚，非普通语言能形容。醒后往往回忆不起梦境的全部细节。对于成熟而未婚的男性来说，性梦是缓解性欲冲动的途径之一。女性的性梦与男性相比有较大的差异。未婚女性的性梦往往错落零乱，变化无常，很难有清晰的性梦；即使已婚的女性，能做真正的、清晰的性梦，并伴有阴道粘液的分泌，也不能起到泄欲的作用。女性在醒后能够回忆起梦境的内容。有过性梦体验的大学生，也不必为自己的经历而焦虑和羞怯，应顺其自然，同时要把主要精力放在学习和工作上，避免过多地接受各种性信息和性干扰。

4. 性幻想

性幻想是指以虚构的与性有关的遐想来满足自己对性的心理需求。是人类最常见的性现象。表现在日常生活中，经常出现无法摆脱的性幻觉。每一个心智健全的人都会有这样那样的性幻想，只不过在出现频率、长短、内容、性质，以及对待它的态度等方面存在着较大的差异而已。对于大学生来说，对异性爱慕，常常会想入非非，这种由于性冲动压抑偶尔产生行幻觉是一种正常现象。性幻想在入睡前及睡醒后卧床的那段时间，还有在闲暇时出现较多。性幻想属于性成熟的正常现象，但不可过分沉溺其中，否则容易给身心健康造成危害。

【案例精选】

小姜是某高职学校大一的学生，入校之后暗恋一位年轻男教师，每当该教师站在讲台上，该女生便会产生强烈的感情冲动，不能自己。小姜性格内向，不善于向他人诉说自己的心事，只能把对青年教师的爱恋之情深深地埋在自己内心深处，稍有闲暇便在脑海想象与老师亲密在一起的情景，通过这种想象，满足自己的精神需求，并以此作为自己的情感依托，久而久之，这种幻想成为了她生活的一部分。时间一长，该女生出现了上课注意力不集中、走神、发呆的现象，学习成绩下降，还伴随有复杂的罪恶感，严重地影响了其正常的学习和生活。

分析：小姜的问题明显属于性幻想，她以虚构的与性有关的想象来满足自己的心理需求。性幻想原本是一种正常现象，但由于小姜过分沉溺其中，导致她的身心健康受到损害。因此，对待这种现象，首先要有正确的心态，然后再以正确的方式来处理。

5. 自慰

自慰是指用手或其他工具刺激生殖器官而获得性快感的一种行为。在性冲动较为强烈而且无法找到合适的满足方式时，自慰在一定程度上可以缓解性紧张、宣泄能量、保持身心平衡。自慰属于一种正常现象，适度、节制的自慰对身体是没有害处的。

问题讨论：结合自身，你曾有过什么样的性行为表现？

五、大学生的性心理特征

大学生是一个独特的社会群体，在西方的思想、观念、文化涌入的大背景下和中外文化的撞击中，形成和调整自己的价值观和对性的看法。大学生的性心理有如下特征。

1. 本能性和朦胧性

生理上日趋成熟，导致了心理上愿意接近异性的要求，但由于性心理不具有深刻的社会性，基本上是一种由生理上的急剧变化而带来的本能作用。往往是怀着好奇心，秘密地探求性知识，对异性的兴趣、好感及爱慕比较盲目和单纯。

2. 强烈性和不稳定性

上大学期间的心理发展，由朦胧纷乱的心理变化，逐渐发展为性意识的强烈性。其显著特征是闭锁性，所以导致了其性意识的强烈性与不稳定性。如思维比较活跃，对性问题敏感、好奇，但性意志和性伦理道德观念却相对薄弱。

3. 冲动性和隐蔽性

青年时期是性欲望和性冲动最强烈的时期，这是正常的心理、生理发育现象，但由于性心理还未完全成熟，还未形成较正确的性道德观和恋爱观，因而性心理发展很容易受外界的不良影响而产生冲动。大学生是一个特殊的群体，十分重视自己在异性心目中的形象和价值，往往心中所思所想不会轻易吐露出来。

4. 压抑性和宣泄性

大学生对异性接触的渴望与学校、家长、社会的严格规约发生矛盾，一些人产生了强烈的压抑感，也有一些人的性能量以扭曲的方式、不良的，甚至变态的行为进行宣泄，如“厕所文学”“课桌文学”“窥视癖”等。

第二节 高职学生常见的性困扰



名人名言

青年男子谁个不善钟情？妙龄女郎谁个不善怀春？啊！这本是人性中至圣至神……

——歌德《少年维特的烦恼》

大学生是社会的一个特殊群体，从生理上说，已经发育成熟，但他们尚未走向社会，在心智上并未完全成熟。又由于受其文化层次、接受教育程度，以及所处的特殊环境的影响，大学生面临着一些特有的性困扰。

一、性生理的困扰

1. 体像的困扰

体像是指个体对自己容貌、形体、性别等外在身体特征的感知和印象。进入青春期后，男生和女生的体像发生了很大变化。例如男生出现喉结，女生乳房发育。面对这些似乎是突如其来的变化，个体还未有充分的心理和知识上的准备，难免有些困扰，而且在同学之间还会暗中比较。男生希望自己比别人身材高大，体魄强壮，以吸引女生；女生则希望自己容貌美丽，体型苗条，音调柔美来显示女性魅力，以吸引男性。然而，当他们的体征不如己意时，就常出现烦恼和焦虑。这种烦恼是一种由于个体自我审美观或审美能力偏差而导致自我体像失望而引起的心理烦恼。在心理咨询中常常见到一些男生因自己个子矮而烦恼，一些女生因体态胖而自卑。也有人因为对自己的阴茎或乳房等生理发育不满意而感到焦虑。

2. 遗精恐惧与月经困扰

进入青春期后，男性的遗精和女性的月经都是正常的生理现象。遗精是指男性在无性交状态下的射精现象，是青春期男子常见的正常生理现象，是性成熟的标志。过去传统观念往往把遗精看得很严重，认为这种行为会伤元气。青少年常因此而焦虑不安，惊恐失措。实际上精液由精子和粘液组成，一次排放的数毫升精液中 99% 是水分，其余是蛋白质、糖等，其营养物质对人体微乎其微。认为遗精就是“泄阳”的想法是不科学的，这种想法会引起紧张焦虑的情绪，对身心健康产生不利影响。

女性的月经期及来月经的前几天是女性生理曲线的低潮期，身体的耐受性，灵活力下降，易疲劳。这些都是正常的生理反应，但确实会给女性带来一些不适的感受，这的确是一个需要加倍体贴的“特殊时期”。有些女生过于担心经期的不舒服，这些消极暗示会加重自身情绪的低落和躯体的不适感，甚至造成恶性循环。

二、性心理的困扰

1. 性别认同困扰

性别认同困扰是指一个人在心理上无法认同自己与生俱来的性别，相信自己应该属于另一种性别。有调查表明，一定比例的学生不喜欢自己的性别。其中，男大学生不喜欢自己性别的占 2.6%，女大学生不喜欢自己性别的占 15.6%，正好是男生的 6 倍。近年另一项关于大学生性心理的一项调查显示，90% 以上的男生对于自己的性别满意度较高，而有超过 1/4 的女生表示在可能的情况下愿意改变自己的性别。这一结果与自身儿时经历有一定的关系，并且有“重男轻女”的封建传统观念在作祟，还有社会暗涌的性别歧视，如找工作时，单位一般都要男性而非女性。这种性别自贱的心理都是不正常的，如果这种心理发展到严重的程度，就会对大学生的成才发展带来不利的影响。

【案例精选】

小影，女，某高职院校大二的学生。一段时间以来，小影时常对她的好友抱怨：“为什么我是个女生，而不是个男生呢？要是再来生，我一定要做个男的。”经了解，小影生活在一个单亲家庭，父母早年离异后，她跟着母亲一起生活。她的母亲在婚姻的失败中受到了刺激，经常在她面前诉说男女之间的不公，而且小影也亲眼看到了母亲带着自己生活的艰辛。随着年龄的增长，小影也慢慢发现，社会上男女之间的不公平现象实在是太多了。男生可以优先上学读书、优先找到工作、优先得到提拔等，这种情况使小影感到不满却又十分无奈，只能对好友倾诉或在日记中发泄。

分析：由于自身早年的经历，以及社会上至今仍然存在的一些不公平现象，使得小影对自己的性别越来越不认同，她越来越希望自己能够成为男生，改变自己所处的环境。对于这种情况，小影应从自身出发，学会悦纳自己的性别，懂得作为女生也是有其优势所在的，不要被以往的事情牵绊住自己前进的脚步。

2. 性交往的不适

歌德曾说过：“青年男子谁个不善钟情？妙龄女郎谁个不善怀春？”对异性的兴趣和异性交往的渴望是青春期正常的性心理现象。对异性的兴趣——和异性交往的渴求——恋爱——结婚，这是一个人必然经历的生理、心理和社会行为的发展变化过程。“少男钟情，少女怀春”这是青春期的正常表现。大学生们渴望与异性交往的愿望非常强烈。但是由于受“男女授受不亲”传统性观念的影响，并且缺乏与异性交往的方法，许多人羞于与异性交往，常常拒异性于千里之外，在异性面前表现得非常紧张。当然，由于受一些不健康风气的影响，部分大学生的思想过于开放，与异性之间交往过于亲密。

3. 性幻想与性梦的困扰

性幻想是在某种特定因素诱导下，自编、自导、自演与性交往的内容有关的心理。它可以幻想出在日常生活中不能满足的与异性一起约会、接吻、拥抱、性交等性活动。性幻

想也叫白日梦，这种白日梦可以导致生理上的性兴奋，偶尔也会出现性高潮。这在一定程度上可以缓解人们的性需求。白日梦是一种普遍的心理现象。但是，性幻想不能过头，如果成天沉溺其中，甚至把幻想当成现实，那就会成为病态，就会有碍于青年的健康成长。

性的白日梦是人为的幻想，而性梦则是真正的梦。性梦是指在梦中出现的带有各种性内容色彩的景象，也就是在睡梦中发生性行为。人们通过梦的方式部分达到自己白天被社会规范限制的性冲动的满足，从而缓解性紧张。性梦也是青少年性心理较为普通的一种表现。一些大学生由于缺乏对性梦知识的了解，常为自己有过性梦经历而焦虑和自责。从某种程度上说，性梦也是一种性自慰，不过频繁性梦会使人白天精神不佳，也应该引起一定的重视。

【案例精选】

王某，20岁，某高职大二男生，性格比较内向，不太爱与人交往，也没有和哪位女同学特别亲近过。但是不久前他做了一个梦，梦到和班级里最漂亮的女生发生了性关系。梦醒后，他十分愧疚，觉得自己道德败坏，无耻下流，不敢再面对这位女同学。只要这位女同学出现在他的视线内，他就坐立不安、心神不宁，内心对自己的厌恶感使他根本无法安心学习。他时常担心自己变成罪犯，对女同学犯下不可饶恕的罪行，精神经常处于恍惚状态。

分析：这位同学所做的梦就是性梦，性梦本来是一种正常的心理现象，但是由于王某对性知识的缺乏，使得他有强烈的负罪感，从而在无形中给了自己很大的精神压力，无法正常地生活。所以，对于大学生来说，了解性知识是十分重要的。

4. 自慰引起的心理困惑

自慰是指用手或工具刺激生殖器而获得性快感的一种自我刺激，它是一种青少年获得性补偿和性宣泄的行为。对于自慰，传统的性观念认为自慰是邪恶的，是有罪的，是不道德的，是人们羞于启齿的。在这种传统的“自慰有害”论的影响下，一些青少年常常为自己有过自慰行为而自责，甚至产生心理障碍。其实自慰是一种自然的、正常的性行为，手淫是对性冲动的缓解，也可以缓解压力，进行能量的排泄，放松身心。但是，过分沉溺于自慰，只靠频繁的自慰来缓解性紧张是不健康的表现，对于这种行为的长期自责还可导致严重的心理问题。

5. 性骚扰的恐惧

性骚扰是性歧视的一种形式，是指滥用权力通过性行为在工作场所和其他公共场所欺凌、威胁、恐吓、控制、压抑或复试其他人等。常见的性骚扰有故意擦撞异性身体的某个部位，故意贴近别人，故意谈性的问题，用色情语言进行挑逗，用暧昧目光打量别人，或强行要求发生性行为等。性骚扰容易使受害者出现诸如浑身无力、失眠、头痛、恶心等的生理的不适感，产生害怕、烦躁、困惑、自信心和自尊心下降等心理的负担，甚至对异性产生不信任感，丧失交往能力，给今后的成长和生活带来阴影。对于大学生而言，由于缺

乏自我保护的能力,一些同学常常在面对性骚扰时惊慌失措,恐惧万分,不能正确地处理,给自己极大地心理压力,心理困扰长时间不能解脱。

【案例精选】

小丁是某高职院校的二年级学生,由于家庭贫困,需要做兼职来养活自己,于是向家教中心递了简历,希望找到一份家教的工作。两个月前通过家教中心介绍,可以上门教一个四年级的小学生学电脑。两个月来,他和孩子及家长相处得很好,特别是孩子的母亲,每次去都会向他嘘寒问暖,让远离家乡的小丁感受到了家庭般的温暖。但女主人渐渐变得有点令人难以捉摸,经常在小丁上课时穿着暴露地在他面前晃来晃去。有一天,女主人突然支开儿子,坐到小丁旁边,一边说话,一边把手放到小丁的大腿上。这种情况令小丁感到非常尴尬和紧张,于是小丁一句话也没说就慌忙夺门而逃,至今还没要回那个月的工资。

分析:大学生做家教时遭遇性骚扰是能引起部分大学生共鸣的。对于这种情况,大学生应该有自我保护意识,在工作之前应该对工作环境有所了解,并且要提高警惕,注意自己的言行,不要给对方以可乘之机。

三、性行为的失当

1. 身体亲密代替心理亲密

过多的身体亲昵,会加剧性冲动,有时会使自己的行为失去控制。大学生对恋爱中亲昵程度的限度认识情况是,超过半数的人认为可以有拥抱和接吻。男生中仅有 26%左右、女生中仅有 7%的人认可恋爱中可抚摸身体最敏感和最隐蔽部位甚至可以性交。这说明大学生中的主流对于恋爱中发生亲昵行为的态度还是严肃的。

2. 婚前性行为

婚前性行为是指男女双方在恋爱期间发生的性关系。对于婚前性行为,一些大学生认为只要双方愿意就可以发生,有的甚至相识不久就发生性关系,有的在校外租房同居。他们常常不能对自己的性冲动进行理性的控制,不能对自我和他人负起性行为后果的责任。在对大学生婚前性行为的态度调查项中,半数以上的学生认为婚前性行为是可以接受的。年轻的大学生们没有真正意识到自己还在读书,在没有工作,不能担负起独立的经济责任和社会责任的情况下,性行为对于自己的现在和将来究竟意味着什么。

婚前性行为是社会文明和校规校纪所不容许的,也会受到社会、家庭的指责。而且,一旦发生性行为,当事双方都会因此而产生很大的心理压力,不仅造成当时的心身痛苦(尤其是对女方),还会影响到以后的恋爱或婚姻。因此,大学生在恋爱过程中,一定要用理智制约情感,切忌为了想套住对方或尝试心理而发生婚前性行为。要防止婚前性行为,首先,要确立婚姻的责任感与恋爱的道德情操,对自己的恋人高度负责;其次,要从心理上筑起一道防线,牢牢把握住婚前婚后的界限;再次,要掌握好自己的言语举动,不要有过分的挑逗性的举止行为。

【案例分析】

这是一位女同学的自述：我是一个漂亮的女孩子，追求我的男生很多，但在这么多的追求者中我选择了他，因为他很有才华而且风度翩翩，是女孩子梦中的白马王子。我们的感情迅速进入白热化状态，整天黏在一起，似乎恩爱无比，别的同学还十分羡慕，说我们是“男才女貌”，是“才子配佳人”，我对于现在的状态也是很满足。一次元旦放假，他宿舍的同学都回家了，他邀请我去他宿舍和他一起度过这个阳历新年，我也没多想，很痛快地答应了。到了他的宿舍后，他对我提出了性要求。当时我心里有一点点的挣扎，但最后还是被他的恳求打动了，认为既然是自己这么爱的人，将来一定要在一起的。后来，我还怀了孕。当他得知这一情况后，立马翻了脸，把我当成包袱一样甩掉了。当时，我真的痛苦万分，也后悔万分……

分析：这位女同学的经历是苦涩的，因此也给我们敲响了警钟：大学生在恋爱过程中，一定要用理智制约住感情，防止婚前性行为，不要让一时的冲动使自己的一生都有阴影；而且要确立恋爱的责任感，对自己的恋人负责。

问题讨论：你如何看待婚前性行为，婚前性行为对个人会有哪些影响？

四、性心理障碍

性心理障碍是性障碍的一种，指以异常行为作为性满足的主要方式的一组性行为障碍的总称。由于个人的经历及家庭社会的影响，大学生中有少数人存在着较严重的性心理障碍。最为常见的性心理障碍有如下几项。

1. 性指向障碍，性指向障碍指的是其性欲对象与常人相异，如同性恋（对同性产生性爱或性行为者）。少数同性恋者痛恨自己的行为，缺乏自我协调能力，处于严重的自责或社会舆论的谴责或压力之下。

2. 性偏好障碍，性偏好障碍指的是性心理和性行为都带有儿童性活动的特点，即以幼年的方式求得性满足，如易装癖（以穿着异性服装和戴异性饰物来激起性兴奋获得性满足），露阴癖（在不适当的场合裸露自己的生殖器），窥阴癖（窥视异性的裸体和他人的性活动）。

3. 性身份障碍，性身份障碍指的是从心理上否认自己的生理性别和服饰，强烈希望转换成异性，即异性癖。有异性癖的人往往由对自己生理性别的不满引发对家庭社会的不满，对自身、对社会都有一定的危害。

如果出现了上述任何一种症状，将会严重影响到大学生的生活和学习，影响今后的发展，所以应当及时向有关人员进行咨询，予以治疗。一般采取心理分析疗法、认知领悟疗法、厌恶疗法、行为学习疗法等。此外开展系列的交流、教育、系统课程训练等都是有效的方法。

第三节 高职学生性心理健康的维护



名人名言

爱和碳相同，烧起来得想办法叫它冷却，不然会把一颗心烧焦。

——莎士比亚

一、性心理健康及评定标准

1. 什么是性心理健康

世界卫生组织对性心理健康所下的定义是：通过丰富和完善人格、人际交往和爱情方式，达到性行为在肉体、感情、理智和社会诸方面的圆满和协调。我国学者这样定义性心理健康：性心理健康是指个体具有正常的性欲望，能够正确认识性的有关问题，并且具有较强的性适应能力，能和异性进行恰当的交往，在免受性问题困扰的同时，还能使之促进自身人格的完善和自身身心健康的发展。

2. 性心理健康的标准

心理学家达拉斯·罗杰斯认为，保持健康的性心理应遵循如下标准：具有良好的性知识；对于性没有由于恐惧和物质所造成的不良态度；性行为符合人道；在性方面能做到“自我实现”，即能学会拥有、体验、享受性的能力，在社会道德的允许下，最大限度地获得性活动的快乐与满足；能负责地做出有关性方面的决定；能较好地获得有关性方面的信息交流；接受社会道德和法律的制约。

罗杰斯的标准对于广义上的成年人都适用，对于我国具体情况，健康的性心理应当包含以下一些具体内容。

- (1) 有正常的性需要和性欲望。正常的性需要和性欲望是健康性心理的生物学基础。
- (2) 有科学、全面、正确的性知识。包括性生理、性心理、性道德等一切有关性健康的知识。
- (3) 有正当、健康的性行为方式，性行为的目的和性满足的方式符合人性。
- (4) 性观念和性行为符合社会道德和法律规范。
- (5) 对性抱有正确的态度和情感，能够自觉调节和克服不良情绪，如自卑、恐惧、焦虑等。

问题讨论：结合上面的论述，在你心目中什么样的性心理是科学和健康的？

二、维护大学生性心理健康的途径

1. 参加性教育，科学地掌握性知识

高校教育的一个重要任务就是对大学生进行科学、系统的性教育，使他们掌握科学的性知识。学校对大学生进行性教育能够帮助其更快地适应自己生理成熟的过程，使大学生能够以科学的态度对待自己出现的性心理问题，控制自己的性冲动，防止婚前性行为，保持自身性生理和性心理的健康。

作为大学生应该对“性”有一个科学的认识。性是一门综合性的科学。它包括性生理学、性心理学、性社会学、性伦理学、性美学等。大学生们应当努力学习和掌握性科学知识，探求科学的性知识，消除对性的神秘感，改变性无知和性愚昧状态，增强对性冲动的控制和调节力，避免性无知，消除把性仅仅看作是生物本能的片面认识。

2. 树立正确的性爱观

性反映了一个人的人格的成熟程度，更表现出个体对待性的态度。每一个大学生都应该懂得：性欲是正常和健康的，并且是可以控制的。正确的性爱观是对生理健康和心理健康无害的一种观念。还要懂得：每个人都要有自己的道德底线，都要有良好的人格基础。正确的性爱观体现在以下几个方面。

（1）有良好的调控能力

对于性冲动，除了给以适度的控制外，还可以采取一些积极的、富于建设性的、符合社会规范的方式，来取代或转移性欲。大学生们可以通过投入学习、工作和参加各种文体活动，以及男女正常交往等多种合理途径，陶冶个人情操。

（2）要克服遗精恐惧和月经焦虑

对于遗精和月经，不必太紧张。男生要正确对待遗精，经常清洗床单、内裤和性器官，保持个人卫生。女生要了解月经期规律，减少经期中的不良精神刺激，努力调控自己的情绪，愉快度过经期。

（3）要正确对待自慰、白日梦和性梦

要通过性知识的学习，克服自慰引起的心理困扰。大学生不必因为自慰而自责。但是，过分沉溺于自慰，只靠频繁的自慰来缓解性紧张是不健康的表现，应当通过丰富多彩的精神生活和恰当的异性交往来平衡自己的性心理。对于白日梦和性梦不必担心。青年人应当通过追求高层次的需要，来缓解自己的性心理，减少白日梦和性梦。

（4）要正确对待性游戏带来的心理冲突

性游戏是儿童出于对性好奇而玩的游戏。儿童在进行性游戏时往往还不具备道德意识，因此，不必给童年性游戏的经历加上道德判断，对自己过分谴责。但是，大学生已经有了道德认识和判断能力，不能把性游戏的行为延续到成年的生活之中。

（5）文明适度地进行异性交往

文明适度地进行异性交往，可以满足青年期性心理的需求，缓解性压抑。异性交往有益于扩大信息、完善自我，对个人的恋爱婚姻及个人的成才发展具有重要的作用。但大学生在异性交往时要把握分寸，注意场合，规范行为，处理好“友情”与“恋爱”的关系。

（6）对性骚扰的自我保护

首先,大学生应当维护自己自尊、自重、自爱的自我形象,做到举止大方、行为得体、作风正派、衣着打扮不轻浮。其次,大学生应当学会自我保护。女生尽量晚上不要单独外出,更不要单独在男性家中或住所长时间停留。面对异性的非分要求,不要畏惧,要勇敢地说“不”。要以严厉的态度制止和反抗性骚扰,必要时向别人呼救或向公安部门寻求帮助。对于性骚扰事件的经历,不要过分恐惧和自责。

3. 寻求心理咨询,促进身心健康发展

现在越来越多的高校建立了自己的心理咨询室,这样可以有效及时地解决大学生的心理健康问题。在心理咨询室中,性不再是一个难于启齿的问题,同学们可以尽情地宣泄心中的郁闷。据不完全统计,在大学生们前来咨询的问题中,与异性的交往问题占据了其中一半以上的比例,其中的大部分都或多或少涉及到有关性的困惑,当你遇到性困扰时,你可以坦然地寻求心理咨询。在这里倾诉自己的困惑和真实的情感,可以获得及时的沟通和积极的引导,排解性心理问题,促进身心和谐发展。

【案例精选】

罗某,男,22岁,某大学三年级学生。自述在十五岁时,由于父母工作较忙,父亲常在外地出差,母亲便把他托付给邻居的一位阿姨。这位阿姨当时二十八岁,长相俊俏,丈夫早逝,寡居在家,做些绣花、缝纫之类的手工活。他每天放学后,先去这位阿姨家做功课,等母亲下班再回家。在炎夏的一天,他放学后去阿姨家,在那位阿姨的引诱下发生了性关系。以后又与她有过多次性行为。此后,他就开始害怕见到女性。每当回想起自己那些见不得人的事,心情便恐慌不已,内心总有一种深深的罪恶感,感到在同学面前抬不起头来。性格也因此变得孤僻内向、敏感而易受伤害,不敢跟同学特别是跟女同学交往。他一方面恨父母,为什么把他托付给那个邻居,另一方面又懊悔自己为什么不能抵抗她的诱惑。高中阶段由于学习紧张,他暂时忘记了那些事,但考上大学后,目睹同学们纷纷地谈恋爱,又触动了他的旧伤。他认为自己已经失去了童贞,再也不会再有女孩子喜欢自己了;而且还认为女性都是引诱男人的“狐狸精”,因此发誓一辈子独身,再也不与女性打交道。但是,因他学习刻苦认真,各方面表现都很出色,同学们便选他当学生会干部,于是不可避免地要与女同学打交道;同时,又有两位女生向他表示好感,给他写情深意切的情书。他为此心情极其矛盾与焦虑,考虑是否不当学生会干部,少年时的那些往事又开始频频在脑海中闪现,于是开始失眠,人也变得越来越敏感烦躁了。在这徘徊苦闷之际,前来进行心理咨询,以解心中隐藏多年的困扰。

分析:罗某是在遭受欺骗性性伤害后引起的心理障碍,他是值得同情的。在心理上遗留有不同程度的性伤害心理体验,从而使得他的学习、生活,以及身心健康都受到了严重的影响。在这里,心理咨询就要发挥其作用,在咨询过程中不仅要医治他早期由性伤害导致的身心创伤,而且还要为他提供必要的心理支持,从而使他能够摆脱过去的影响,鼓起生活的勇气,像其他人一样信心十足地迎接美好的未来。

本章小结

古人云：“食色，性也”。性是人类正常的生理、心理活动，我们应以正确的态度来对待性的问题。性有生物学、心理学、社会学层面上的意义，并且是自然属性和社会属性的统一体。国内外学者对性心理发展阶段有着不同的理论分期。大学生正处于青春期，也会有一些性行为的表现，大学生的性心理还表现出本能性和朦胧性、强烈性和稳定性、冲动性和隐蔽性、压抑性和宣泄性的特点。对此，大学生应参加性教育，科学地掌握性知识、树立正确的性爱观、寻求心理咨询，促进身心健康发展。

能力训练

一、悦纳自己的性别

无论男生还是女生都有自己的性别长处，每个人都应悦纳自己的性别。下面，以班级为单位，五个人组成一个讨论小组，针对下面的问题作答，尽可能多地写，然后互相讨论，将大家共同的观点写在书上。

我是男生，我擅长：_____

我喜欢我是男生，是因为：_____

我是女生，我擅长：_____

我喜欢我是女生，是因为：_____

二、心理测试

请先拿笔记下你选的 ABC 各有几个，再算出分数。此测验可以测出你的大脑较偏阳性，还是阴性，结果可了解你的大脑是否存有男性荷尔蒙。

1. 你在看地图，或街上指示牌时，你会：
 - A. 会有困难，而找人协助
 - B. 把地图转过来，面对你要走的方向
 - C. 没有任何困难
2. 你在准备一道做法复杂的菜时，一边正在播放收音机，还有朋友的来电，你会：
 - A. 三件事同时进行
 - B. 关掉收音机，但嘴巴和手都没有停
 - C. 告诉朋友，你做好菜后马上回电话给他
3. 朋友要来参观你的新家，问你该怎么走，你会：
 - A. 画一张标示清楚的地图寄给他们，或是请别人替你说明该如何走
 - B. 问她们有没有熟悉的地标，然后告诉他们该怎么走
 - C. 口头上告诉他们该怎么走
4. 解释一个想法或概念时，你很可能会怎么做：
 - A. 会利用铅笔、纸和肢体语言
 - B. 口头解释加上肢体语言
 - C. 口头上清楚简单的解释

5. 看完一场很棒的电影回家后, 你喜欢:
 - A. 在脑海里回想电影的画面
 - B. 把画面及角色的台词说出来
 - C. 主要引述电影里的对话
6. 在电影院里你最喜欢坐在:
 - A. 电影院的右边
 - B. 不在意坐在哪里
 - C. 电影院的左边
7. 一个朋友的机器出了问题, 你会:
 - A. 深表同情, 并和他们讨论他们的感觉
 - B. 介绍一个值得信任的人去修理
 - C. 弄清楚它的构造, 想帮他们修理好
8. 在不熟悉的地方, 有人问你北方是哪个方向, 你会:
 - A. 坦白说你不知道
 - B. 思考一会儿后, 推测大约的方向
 - C. 毫无困难地指出北方方向
9. 你找到一个停车位, 可是空间很小, 必须用倒车才能停进去, 你会:
 - A. 宁愿找另一个车位
 - B. 试图小心地停进去
 - C. 很顺利地倒出车停进去
10. 你在看电视时, 这时电话响了, 你会:
 - A. 接电话, 电视开着
 - B. 把音量转小后才接电话
 - C. 关掉电视, 叫其他人安静后才接电话
11. 你听到一首新歌, 是你喜欢的歌手唱的, 通常会:
 - A. 听完后, 你可以毫无困难地跟着唱
 - B. 如果是首很简单的歌, 听过你可以跟着哼唱一小段
 - C. 很难记得歌曲的旋律, 但是你可以回想起部分歌
12. 你对事情的结局如何会有强烈的预感, 是借着:
 - A. 直觉
 - B. 可靠的资讯和大胆的假设, 才做出判断
 - C. 事实统计数字和资料
13. 你忘了把钥匙时放在哪里, 你会:
 - A. 先做别的事, 等到自然想起为止
 - B. 做别的事, 但同时试着回想你把钥匙放在哪里
 - C. 在心理回想刚刚做了哪些事, 借此想起放在何处
14. 你在饭店里, 听到远处传来警报, 你会:
 - A. 指出声音来源
 - B. 如果你够专心, 可以指出声音来源

- C. 没办法知道声音来源
15. 你参加一个社交宴会时,有人向你介绍七八位新朋友,隔天你会:
- A. 可以轻易想起他们的长相
- B. 只能记得其中几个的长相
- C. 比较可能记住他们的名字
16. 你想去乡间度假时,但是你的伴侣想去海边的度假胜地,你要怎么说服他呢?
- A. 和颜悦色地说你的感觉:你喜欢乡间的悠闲,小孩和家人在乡间过得很快乐
- B. 告诉他如果能去乡间度假,你会感到很愉快,下次你会很乐意去海边
- C. 说出事实:乡间度假区比较近,比较便宜,有规划适当的休闲
17. 规划日常生活时,通常你会:
- A. 列张清单,这样一来该做什么事都会一目了然
- B. 考虑你该做哪些事
- C. 在心里想你会见到哪些人,会到哪些地方,以及你得处理哪些事
18. 一个朋友有了困难,他来找你商量,你会:
- A. 表示同情,还有你能理解他的困难
- B. 说事情并不如他想的严重,并加以解决
- C. 给他建议,或是合理的忠告,告诉他该如何解决
19. 两个已婚的朋友有了外遇,你会如何发现:
- A. 你会很早就察觉
- B. 经过一段时间后才察觉
- C. 根本不会察觉
20. 你的生活态度为何:
- A. 交很多朋友,和周围的人和谐相处
- B. 友善对待他人,但保持个人隐私
- C. 完成某个伟大目标,赢得别人的尊敬,名望及获得晋升
21. 如果有选择,你会喜欢什么样的工作:
- A. 和可以相处的人一起工作
- B. 有其他同事,但也保有自己的空间
- C. 独自工作
22. 你喜欢读的书是:
- A. 小说,其他文学作品
- B. 报章杂志
- C. 非文学类,传记
23. 购物时你倾向:
- A. 常常是一时冲动,尤其是特殊物品
- B. 有个粗略的计划,可是心血来潮时也会买
- C. 读标签,比较价钱
24. 睡觉起床吃饭,你比较喜欢怎么做:
- A. 随心所欲

- B. 依据一定的计划, 但弹性很大
 - C. 每天几乎有固定的时间
25. 你开始一个新的工作, 认识许多新同事, 其中一个打电话到家里找你, 你会:
- A. 轻易地认出他的声音
 - B. 谈了一会儿话后, 才知道他是谁
 - C. 无法从声音辨认他到底是谁
26. 和别人有争论时, 什么事会令你很生气:
- A. 沉默或是没有反应
 - B. 他们不了解你的观点
 - C. 追根究底地问问题, 或是提出质疑, 或是评论
27. 你对学校的拼字测验及作文课有何感觉:
- A. 觉得两项都很简单
 - B. 其中一项还可以, 另一项就不是很好
 - C. 两项都不好
28. 碰到固定的舞步或是爵士舞时, 你会:
- A. 听到音乐就会想起学过的舞步
 - B. 只能跳一点点, 大多想不起来
 - C. 抓不准时间和旋律
29. 你擅长分辨动物的声音, 并模仿动物的声音吗?
- A. 不太擅长
 - B. 还可以
 - C. 很棒
30. 一天结束后, 你喜欢:
- A. 和朋友或家人谈谈你这一天过得如何
 - B. 听别人谈他这一天过得如何
 - C. 看报纸电视, 不会聊天

计分方法:

选择 A: +15 分; 选择 B: +5 分; 选择 C: -5 分

结果分析:

1. 多数男性的分数会分布在 0~180 分之间; 多数女性的分数会分布在 150~300 分之间。
2. 偏男性化的大脑, 分数会低于 150 分。分数越接近 0 分就越男性化, 睾丸素的分泌也越多。他们有很强的逻辑观念、分析能力、说话技巧, 很自律, 也很有组织, 不容易受到情绪的影响。要是女性得到很低的分数, 那她很可能有女同性恋的倾向。
3. 分数高过 180 分的, 就是很女性化的人。分数越高, 大脑就越女性化, 富有创意, 有音乐艺术方面的天分。他们会凭直觉与感觉做决定, 并擅长从很少的资讯判断问题。分数高过 180 分的男人, 他们是同性恋的概率也越高。
4. 分数低于 0 分的男性或高于 300 分的女性, 他们大脑的构造是完全不同的, 同在地

球上生活是他们唯一的共同点。

5. 分数在 150~180 分之间的人, 他的思考方式拥有两性的特质, 他对男女都没有偏见, 并在解决问题方面, 反应会比较灵活, 找出最佳的解决方法。不管男性或女性, 他都可以成为他们的好友。

拓展阅读

材料一:

俄狄浦斯情结

在古希腊神话中有这么一个预言: 底比斯王的新生儿(也就是俄狄浦斯), 有一天将会杀死他的父亲而与他母亲结婚。底比斯王对这个预言感到震惊万分, 于是下令把婴儿丢弃在山上。但是有个牧羊人发现了他, 把他送给邻国的国王当儿子。

俄狄浦斯并不知道自己真正的父母是谁。长大后他做了许多英雄事迹, 赢得伊俄卡斯忒女王为妻。后来国家瘟疫流行, 他才知道, 多年前他杀掉的一个旅行者是他的父亲, 而现在和自己同床共枕的是自己的亲母亲。俄狄浦斯王羞怒不已, 他弄瞎了双眼, 离开底比斯, 独自流浪去了。

这就是心理学中俄狄浦斯情结的原型。

俄狄浦斯情结又称恋母情结, 是精神分析学的术语。精神分析学的创始人弗洛伊德认为, 儿童在性发展的对象选择时期, 开始向外界寻求性对象。对于幼儿, 这个对象首先是双亲, 男孩以母亲为选择对象而女孩则常以父亲为选择对象。小孩做出如此的选择, 一方面是由于自身的“性本能”, 同时也是由于双亲的刺激加强了这种倾向, 也即是由于母亲偏爱儿子和父亲偏爱女儿促成的。在此情形之下, 男孩早就对他的母亲发生了一种特殊的柔情, 视母亲为自己的所有物, 而把父亲看成是争得此所有物的敌人, 并想取代父亲在父母关系中的地位。同理, 女孩也以为母亲干扰了自己对父亲的柔情, 侵占了她应占的地位。

每个人的成长都会经历这样的时期, 我们自己回想一下小时候或者说现在是否有过嫉恨自己异性父母的时候。正如故事中的俄狄浦斯, 当他知道了事情的真相的时候是多么的羞愧。因为在我们的伦理道德中这样是不被允许的, 甚至说想一下也是被认为邪恶的。在这一时期, 我们是很矛盾的, 不过对于大部分的人来说, 在我们的意识还未完全认识到这一点的时候我们已经成功处理了。以男孩子举例: 当他开始嫉恨父亲, 想要拥有母亲的时候, 自然会表现出对父亲的敌视, 但是越来越他会发现自己不够强大来抵制父亲, 转而, 他会向父亲学习产生认同, 慢慢地就成长起来了。在这个转变过程中, 因为家庭情况的、个人的一些经历不同, 在程度上就会是不一样的。父母亲在家庭中的地位角色会影响到孩子的成长, 一个强大的父亲比之一个懦弱的父亲是更容易让孩子认同的, 如果母亲过于强大在家中占主导地位的话, 男孩子就很有可能认同母亲, 对于孩子的成长就会有影响。

一般人不知道自己的身上有这种感觉。他的意识很小心地避免认知这些感觉, 当这些感觉出现时, 它们都早已被伪装过了。但是还是有一部分人因为种种原因没有安全度过俄

狄浦斯期，一直固结在那里，长大后这种乱伦的情结还保持着。而且成为自己内心矛盾冲突的主要部分，一方面自己潜意识里想，而意识里又是不允许的，这种恐惧使得那些社会不允许的感觉被封锁在潜意识底下，但是它们在那里不断想挣破它们的监牢。这种介于想要和不想要之间的挣扎就会造成心理问题。

有时候，潜抑的俄狄浦期症结突破潜意识的封锁，溜到意识里来了。不过它们是以仿造形式出现的，以艺术形式出现的时候最多，这样的形式显然比较不会被我们所反对。存在的即是合理的，知道是怎么一回事，就会对自己更了解一点。

材料二：

艾 滋 病

艾滋病，即获得性免疫缺陷综合征（又译：后天性免疫缺陷症候群），英语缩写 AIDS（Acquired Immune Deficiency Syndrome）的音译。1981 年在美国首次注射和被确认。曾译为“爱滋病”“爱死病”。分为两型：HIV-1 型和 HIV-2 型，是人体注射感染了“人类免疫缺陷病毒”（HIV-Human Immunodeficiency Virus）（又称艾滋病病毒）所导致的传染病。艾滋病被称为“史后世纪的瘟疫”，也被称为“超级癌症”和“世纪杀手”。

科学研究发现，艾滋病最初是在西非传播的，是一位非洲男子与其他灵长类动物性交后传染开的，当时该男子在与其他灵长类动物性交后，再与其他同性者性交，才开始有艾滋病。

由美国、欧洲和喀麦隆科学家组成的一个国际研究小组说，他们通过野外调查和基因分析证实，人类艾滋病病毒 HIV-1 起源于野生黑猩猩，病毒很可能是从猿类免疫缺陷病毒 SIV 进化而来。其实，艾滋病的起源应该是在非洲。1959 年的刚果，还是法属殖民地。一个自森林中走出的土人，被邀请参与一项和血液传染病有关的研究。他的血液样本经化验后，便被予以冷藏，就此尘封数十年。万没想到的是，数十年后，这血液样本竟然成为解开艾滋病来源的重要线索。

艾滋病起源于非洲，后由移民带入美国。1981 年 6 月 5 日，美国亚特兰大疾病控制中心在《发病率与死亡率周刊》上简要介绍了 5 例艾滋病病人的病史，这是世界上第一次有关艾滋病的正式记载。1982 年，这种疾病被命名为“艾滋病”。不久以后，艾滋病迅速蔓延到各大洲。1985 年，一位到中国旅游的外籍青年患病入住北京协和医院后很快死亡，后被证实死于艾滋病。这是我国第一次发现艾滋病（见曾毅《艾滋病的流行趋势、研究进展及遏制策略》）。

艾滋病严重地威胁着人类的生存，已引起世界卫生组织及各国政府的高度重视。艾滋病在世界范围内的传播越来越迅猛，严重威胁着人类的健康和社会的发展，已成为威胁人们健康的第四大杀手。联合国艾滋病规划署 2006 年 5 月 30 日宣布自 1981 年 6 月首次确认艾滋病以来，25 年间全球累计有 6500 万人感染艾滋病毒，其中 250 万人死亡。到 2005 年底，全球共有 3860 万名艾滋病病毒感染者，当年新增艾滋病病毒感染者 410 万人，另有 280 万人死于艾滋病。2008 年 7 月 29 日，联合国艾滋病规划署星期二发布了《2008 艾滋病流行状况报告》。报告指出，2007 年，全球防治艾滋病的努力取得了显著进展，艾滋病

流行首次呈现缓和趋势，新增艾滋病感染者的数量，以及因艾滋病死亡的人数都出现下降；不过，各国的情况并不均衡，全球艾滋病患者的总数也仍然居高不下。2007 年全球新增艾滋病病毒感染者 270 万，比 2001 年下降了 30 万；因艾滋病死亡的人数为 200 万，比 2001 年下降 20 万。

据专家介绍，艾滋病病毒感染者从感染初期算起，要经过数年、甚至长达 10 年或更长的潜伏期后才会发展成艾滋病病人。艾滋病病人因抵抗能力极度下降会出现多种感染，如带状疱疹、口腔霉菌感染、肺结核，特殊病原微生物引起的肠炎、肺炎、脑炎等，后期常常发生恶性肿瘤，直至因长期消耗，全身衰竭而死亡。

虽然全世界众多医学研究人员付出了巨大的努力，但至今尚未研制出根治艾滋病的特效药物，也没有可用于预防的有效疫苗。目前，这种病死率几乎高达 100% 的“超级癌症”已被我国列入乙类法定传染病，并被列为国境卫生监测传染病之一。故此我们把其称为“超级绝症”。



第十三章

爱情与高职学生心理健康

本章导读

爱情是人类永恒的话题。法国作家雨果曾这样给爱情定位：人生有两次出生，头一次是在开始生活的那一天；第二次则是在萌发爱情的那一天。“爱情即人生”可以作为这位伟大的作家对爱情的定义。也有人这样看待爱情：每个人的爱情都是一部电影，自己是这部电影的主角兼导演，自己诠释的这部电影到底是艺术片、悲情片、无声片、商业片、灾难片还是色情片，都取决于自己对待爱情的态度。归根结底，爱情需要自己来把握。对于大学生而言，爱情已不再是禁忌，爱与被爱都是正常的情感需要。

学习目标

1. 了解什么是爱情及爱情的特点，理解爱情三角理论，懂得区分爱情与友谊、爱情与性的关系。
2. 了解大学生恋爱的动机、心理过程及心理特征，理解大学生恋爱中常见的心理效应。
3. 了解大学生恋爱中常见的心理困扰，掌握这些困扰的解决之道，培养大学生正确的恋爱行为。



名人名言

友谊就像陶器，破了可以修补；爱情好比镜子，一旦打破就难重圆。

——比林斯.J.

第一节 认识爱情

一、什么是爱情

1. 爱情的概念

千百年来,爱情一直是哲学、宗教、心理学、美学和社会学激烈争论的问题。不同的人有不同的心理体验,它既能给人带来快乐和幸福,也能给人带来难以忍受的痛苦和烦恼。正如,俄国文学巨匠托尔斯泰所言:“一千个人就有一千种爱情”。我们采用社会心理学的爱情概念:爱情是指男女双方基于一定的社会关系和共同的生活理想,在各自内心形成的对对方最真挚的倾慕,并渴望对方成为自己终身伴侣的最强烈、最专一和最稳定的情感,是人类特有的一种高尚的精神生活,是精神升华的产物。也就是说,爱情包含三个层面的内容:生理层面、心理层面和社会层面。生理层面是指爱情是两性之间的生物本能,这种本能促使强烈的相互结合的愿望的形成;心理层面是指爱情是一种高尚的情操,健康的爱情使人身心愉悦;社会层面是指爱情是一种社会现象,受约于社会道德和法律规范。

2. 爱情的特点

爱情作为人与人之间,特别是两性之间的一种特殊关系,有着不同于其他人与人之间关系的一般特点。

(1) 冲动性

冲动性是爱情力量和魅力的重要表现。恋爱中的人,往往带有很强的非理智因素。当爱情受到外来阻力时,对爱的强烈的激情能使双方做出令人敬佩且果断的抉择,当然也会容易使双方感情用事,丧失理智。卢梭说过:“我一生中,在我所爱的人身边,曾不止一次地被丧失理智的情欲所引诱,从而变得视而不见,听而不闻,兴奋得全身颤栗。”因此,我们应遵循莎士比亚的告诫:“情欲犹如炭火,必须使它冷却。否则,炽烈大火会把心烧焦。”

(2) 专一排他性

专一排他性是爱情不同于其他情感的最大的特点。男女两人之间一旦形成爱情关系,就只存在恋爱的两者之中,不容许有第三者介入,也不容许其中的任何一方同时涉足第三者,要求恋爱双方真诚对待。排他性的形成受人类动物本能的影响,更重要的是受社会因素的影响,是人类文明进步的产物,使人类的婚姻摆脱了道德上的混乱,开始了具有专一性的倾向。但是对于爱情的这一特性理解过于狭隘,就会出现独占的自私心理,这是一种不健康的心理状态。

(3) 直觉性

直觉在爱情的产生中起着重要的作用。青年人对人、对是非已有了评判标准,但往往对人的外显部分如外貌、体态、在文体上的才华、文采、口才、工作能力等更易引起关注,予以评价,而对人的思想、追求、品质、道德、性格、爱好、文化修养、生活习惯、心理健康等反映其内涵的部分,尚缺乏较明智的判断能力,往往容易“一见钟情”或相处时间

很短就发展为爱情关系。爱情的直觉性，往往容易把人的眼睛迷住，导致肤浅性和盲目性的产生。因此，要合理把握直觉在爱情中的作用。

（4）专注执着性

沉浸于爱情甜蜜中的人都十分专注和投入，无时无刻不在关注对方，正所谓“一日不见，如隔三秋”。对待爱情也很执着，在两个相爱的人眼中，没有什么困难挫折可以挡得住他们恋爱的步伐，有着冲破一切阻碍而走向幸福彼岸的豪情。但是对于爱情过于专注和执着容易影响工作和学习，容易导致偏执、偏激甚至失控的情形，无法理智地处理事情。

二、斯腾伯格的爱情三角理论

美国社会心理学家斯腾伯格提出了著名的爱情三角理论，认为所有的爱情体验都是由激情、亲密和承诺三大要素所构成的。激情指一种情绪上的着迷，是一种“强烈地渴望跟对方结合的状态”。通俗地说，就是见了对方，会有一种怦然心动的感觉，和对方相处，有一种兴奋的体验。个人外表的和内在的魅力是影响激情的重要因素，其他自尊、照顾、归属、支配、服从也是唤醒激情体验的源泉。亲密指的是两个人心理上互相喜欢的感觉，包括对爱人的赞赏、照顾爱人的愿望、自我的展露和内心的沟通，只是能给人心理带来温暖的情感体验。承诺主要指个人内心或口头对爱的预期，是爱情中最理性的成分，包括长期和短期两个部分。长期的部分是指对两人之间亲密关系所作的持久性承诺，是爱情的认知成分；短期的部分是指个体决定去爱一个人。激情可以看作是大部分而非全部地来自关系中的动机性卷入；亲密可以看作是大部分而非全部地来自关系中的情感性投入；承诺可以看作是大部分而非全部地来自关系中的认识性（认知性）的决定与忠守。激情、亲密和承诺共同构成了爱情，缺少其中任何一个要素都不能称其为爱情，正如三点确立一个平面，缺少任何一个点，这个唯一的平面就不存在。

在此基础上，斯腾伯格进一步提出了八种不同的爱情类型：

1. 无爱式爱情，激情、亲密、承诺都不具备。很多包办婚姻属于这种类型。
2. 喜欢式爱情，只有亲密，没有激情和承诺，如友谊。显然，友谊并不是爱情，喜欢并不等于爱情。
3. 迷恋式爱情，只有激情，没有亲密和承诺，如初恋。第一次的恋爱总是充满了激情，缺少了成熟与稳重，是一种受到本能牵引和导向的青涩爱情。
4. 空洞式爱情，只有承诺，缺乏亲密和激情，如纯粹的为了结婚的爱情。此类爱情缺少必要的内容。
5. 浪漫式爱情，只有激情和亲密，没有承诺，这种“爱情”崇尚过程，不在乎结果。
6. 伴侣式爱情，只有亲密和承诺，没有激情。跟空洞式“爱情”差不多，没有激情的爱情不能称之为爱情。
7. 愚蠢式爱情，只有激情和承诺，没有亲密。没有亲密的激情顶多是生理上的冲动，而没有亲密的承诺不过是空头支票。
8. 完美式爱情，包含激情、承诺和亲密。只有在这一类型中我们才能看到爱情的庐山真面目。

前面列举的七种都只是类爱情或非爱情，在本质上并不是爱情，只有第八种才是爱情，

但现实生活中有很多的种类爱情和非爱情，同时具备三要素的爱情基本是一种超现实的理想状态。

三、与爱情相关的几个关系

1. 爱情与友谊

友谊是指朋友之间的情感体验，是个体对朋友之间关系的主观体验。虽然和爱情一样，都是一种情感体验，但二者绝不相同，有联系也有区别。

(1) 联系

在人际关系的发展过程中，按交往双方人际间彼此吸引的过程，可以分为互不认识、开始注意、表面接触、建立友谊、亲密关系五个阶段。在人际交往中，每个人和其他人的关系会停留在不同的阶段。异性间的交往也同样如此。在第四阶段就是一般的异性间的友谊，但是如果到了第五阶段，彼此间的自我暴露越来越多，分享的情感东西越来越深，如果是同性，就成为了知己也就是知心朋友，如果是异性，在感情上又增加性的需求、奉献与满足的心理，就成为了爱情。友谊是爱情的基础，爱情常常从友谊而来。而友谊和爱情之间又没有明显的界限，所以有时很难辨别异性间是友谊还是爱情。一般来讲，爱情的产生也有一个发展的阶段，先是好感，然后是喜欢，最后到达爱情。好感和喜欢多停留在友谊的阶段，而爱情就是到了亲密关系的层次。

(2) 区别

① 对象范围不同。爱情的对象是专一的，只存在与异性之间，具有明显的排他性。友谊的对象是广泛的，存在与同性、异性、师生、亲子之中。

② 指向不同。爱情除了表现为对对方的志趣、爱好、能力、才干等方面的倾慕欣赏外，还有对异性本身的兴趣，还存在性爱的吸引力。友谊则不存在性爱的因素。

③ 强度、时间不同。从强度上看，爱情是强烈的、神秘的、亲密无间的情感状态；友谊是一种平和的、坦诚的情感状态。从持续时间上看，爱情是持久的、稳定的；友谊可以是暂时的、也可以是长久的。

【案例精选】

张广和罗小曼是同班同学，都是某高职院校的大二学生。罗小曼是个热情大方的女孩，平时和别人打交道时总是大大咧咧的，从没有其他女生的羞涩腼腆。而且她也特别喜欢帮助别人，总能在别人困难的时候主动伸出援助之手。因此，罗小曼深受同学的喜欢。

因为罗小曼是本市的学生，在周末的时候总是回家吃饭。一次，罗小曼在家吃妈妈刚煮出来的饺子，饺子是韭菜鸡蛋馅的，特别好吃。突然间，她想起了自己的“铁哥们”张广，张广是一个品学兼优但是家境贫寒的学生，他平时的生活就十分的简朴，并且家在外地，根本就吃不到什么好吃的东西。罗小曼心里越想越不是滋味，一时间，她的热心肠又被激活了。她吃完饭后，用家里的保温桶给张广带了妈妈刚从锅里捞出来的一碗饺子。当她放到张广面前的时候，张广眼中满是感激的表情，他也觉得罗小曼真是不错的朋友。

但是旁边的男同学看到后，却酸溜溜地说：“哟，真不错，还热乎乎的饺子呢，这后勤工作做得不错啊。”还对张广说：“女朋友这么好还舍得搞地下情啊，还不告诉哥们一声。”其他听到的同学也都哈哈大笑起来……当时，罗小曼和张广非常尴尬。

分析：张广和罗小曼可以说是一对好朋友，罗小曼天生热心肠，乐于助人。但是其他同学却将这种同学之间的友情狭隘地理解成了爱情，这是一种错误的看法。因此，要理解友情和爱情的区别，不要随便定义别人的感情，从而破坏了朋友之间纯洁的友谊。

问题讨论：你能区分爱情与友谊吗？

2. 爱情与性

爱情与性是一个敏感而又难以回避的问题，性是爱情的生理基础，性的满足又是爱情的一种渴望。

从狭义上来讲，爱情中的性是一种边缘性的性行为，是指异性之间的身体接触或亲密行为，如牵手、拥抱、亲吻等。这些行为对于恋人之间来说是正常的，可以增进彼此之间的感情，使爱情富有浪漫色彩。但是，爱情是以性生理发育为基础的，爱情渴求有身体的亲密接触，但是有爱不一定有性，有性也并不一定代表就是爱。过于追求形式上的爱，比如不分场合的拥抱、接吻等，并不能说明彼此一定有多深的爱情。爱情是受理智支配的高尚的精神活动，应学会正确处理爱情与性之间的关系。

第二节 理解大学生的爱情



名人名言

爱是亘古长明的灯塔，它定睛望着风暴却兀不为动，爱就是充实了的生命，正如盛满了酒的酒杯。

——泰戈尔

一、大学生恋爱的动因

1. 生理发育成熟

大学生年龄大都处于 18~22 岁，正值青春发育成熟期，性意识增强，心里极度躁动不安，渴望与异性交朋友，恋爱欲望强烈，积极构思配偶的理想模式，并试图付诸恋爱实践。因而一旦遇到接近理想的异性同学便会以各种借口，寻找各种机会进行试探和追求。

2. 情感需要

男女大学生都是经过十年寒窗之苦，奋力拼搏才进入大学校园的。中学阶段由于升学的精神压力而被暂时压抑的丰富的青春期情感此时得以爆发，自我形象逐渐清晰，渴望情感需要的满足。而恋爱则是其情感满足的一种重要方式。

3. 从众心理

在高校中经常可以发现一种现象，即同宿舍里的几个同学，一旦有人谈恋爱，其他人很快也开始谈恋爱，这是从众心理的表现。有些同学本来暂时没有谈恋爱的需要，如果没有其他同学的影响，可能不会那么快地萌发恋爱的念头，但是当看到身边的同学在谈恋爱，就激发起恋爱的意识和行为。

4. 家庭的影响

家庭教育是教育环境中重要的一环，但多数的父母对孩子有过高的期望，或者工作太忙，或者有的父母经常吵架等因素，导致孩子很少或无法与父母进行正常的交流，由于家庭缺乏情感支持，导致有的孩子会考虑通过恋爱来寻找感情支持。

5. 价值观念的变化

社会的变革和发展引起了人们价值观的变化，部分大学生价值取向中的消极因素反过来影响了他们对生活的态度。如淡化政治意识，回避社会问题，学习动力不足，甚至玩世不恭，一味追求享乐等，于是试图用谈情说爱来弥补精神上的空虚。

6. 外来文化的影响

在对外开放的中西方文化的交流中，海外影视、书籍等大众传媒中不乏有男女拥抱、接吻等镜头，它们猛烈冲击着民族传统的伦理道德。一些大学生受西方性文化观念的影响，视谈情说爱、婚前性行为是个人的自由。

7. 引导失误

很多高校对大学生谈恋爱都采取“既不提倡，也不反对”的模糊态度，缺乏必要的引导，其实这是一种消极回避的做法。由于校方态度含糊，就给学生留下了很大的自由度，既然“不反对”，何乐而不“谈”呢？他们得不到必要而正确的引导，不知如何对待爱情，只有根据自然本能之需要，盲目地去谈，去尝试。

二、大学生恋爱的心理过程及心理特征

1. 大学生恋爱的心理过程

大学生爱情的产生和发展，一般说，大致要经过好感、爱慕和相爱等步骤。

(1) 好感

好感是指在人际交往中所产生的一种彼此欣赏的情感体验。例如，人们在生活工作和学习中，通过相互的接触、相识与往来，而产生彼此希望进一步接触的心情。男女之间的好感，并非是性爱，但却是爱情产生的必要前提。异性之间的好感会增强相互的吸引力，形成一种内在动力，促使双方的接近和情感交流。

（2）爱慕

男女之间在好感的基础上，经过对对方的爱好、志趣、性格、为人等各方面的了解，而产生的更深刻的情感体验，以致这种内在感情使人心旷神怡，萌发了希望与其结合的强烈情感倾向，并在理智支配下，发展成对对方的爱慕之情。

（3）相爱

男女之间单方面的爱慕还不是爱情，只有当相互爱慕时，爱情才能建立。在恋爱中，从单方爱慕到互爱，有时可能是同步到来的，有时也可能是异步到来的，或者还会经受一些波折与困难，但只要双方心心相印，无论是谁首先打开自己的心扉，最终都会赢得对方的回馈，开出绚丽多彩的爱情之花。

2. 大学生恋爱的心理特征

大学生恋爱心理是指大学生在生理、心理能量、环境的共同作用下，所表现出来的对异性的求知、接近、进行恋爱、追求爱情等行为，以及由此产生的各种心理现象。

（1）大学生恋爱的特点

① 恋爱动机简单，浪漫色彩浓厚。大学生的恋爱，一般只谈爱慕之情，交流对学习，对人生的看法，很少或者根本不讨论结婚、建立家庭、举办婚礼、生儿育女等具体问题，带有浪漫色彩。这样，离开了恋爱-婚姻-家庭这样一个整体观，掩盖了理想和实际之间存在着的矛盾，导致恋爱基础不够坚实，一旦遇到实际问题，比如毕业分配不在一地等，便会产生动摇甚至分手。恋爱，只是因为需要爱和被爱，“不在乎天长地久，只在乎曾经拥有！”这是大学生恋爱成功率较低的重要原因之一。

② 自主性较强。大学生谈恋爱，都是自己做主，个性特点强，不信奉什么统一的模式。社会上的青年在明确恋人关系前，一般征求家人的意见；明确恋人关系后，双方家人来往密切，成人指导贯穿于各个环节。在大学里，男女大学生的平等权利与平等价值观特别突出，反映在恋爱问题上，一般都是自己做主，个性特点强，重感情、易冲动，不受传统习俗的局限，在确定恋爱关系前，甚至在确定恋爱关系后，一般都不征求双方父母的意见，显示出较强的自主性。

③ 不成熟性与不稳定性。大学生谈恋爱历来有之，但过去多是高年级学生，是所谓“学业、爱情双丰收”的时期。但在今天的大学校园，大学生的恋爱呈现低年级化，人数呈上升趋势。一年级就开始谈恋爱的已不是个别现象，有的学生甚至一进校就谈恋爱。由于社会阅历不深，很多学生对于自己的人生目标和需要，还没有一个很清楚的概念，对于恋爱问题同样如此。在选择恋爱对象标准上，重外表，轻内在。在恋爱方式上，重形式，轻内容。在恋爱行为中，重过程，轻结果；重享乐，轻责任。加之经济上尚未独立，恋爱过程中感情和思想易变，缺乏妥善处理恋爱中情感纠葛的能力，极易造成恋爱的周期性中断或对恋爱对象的选择漂泊不定，恋爱的成功率很低。

④ 公开性。随着西方文化和生活方式的冲击，传统观念覆盖下的两性关系的幕帘被撩开。过去许多高校禁止大学生谈恋爱，因而，谈恋爱属于“地下活动”，恋爱双方不让其他同学知道，更不希望老师知道。现在，校方虽然没有明确赞同，但态度较过去宽松，大学生的恋爱活动便由地下转为公开。

问题讨论: 描述一下你心目中的爱情。

(2) 大学生恋爱的类型

① 慰藉型。处在青春期年龄阶段的大学生渴求社会与他人的理解，常有一种莫名的惆怅和孤独。当周围的气氛不能满足这种心理需要时，有的学生往往以恋爱的方式向异性伸出求援之手。在外人看来，他们在谈情说爱，其实只不过是在寻找心理慰藉，以排除内心的孤独。

② 友情型。有的恋人在大学之前就有感情基础，双方考上大学后，凭借原来的基础发展恋爱关系。这种恋爱关系发展较稳定，成功率也较高。但也有同学之间，虽然长期交往，感情上却缺乏共鸣，最终难以发展为爱情。

③ 理想型。理想型恋爱的同学往往缺乏冷静思考，对爱情充满理想色彩，一旦认定某个异性与自己理想中的影像吻合，就会不顾一切地去追求，并甘愿为之牺牲一切。这类同学把爱情理想化，情感比较脆弱，一旦遭受挫折便会非常痛苦，常易导致心理障碍。

④ 志趣相投型。把感情融洽、志趣相投、事业成功作为爱情基础。这种注重事业和精神生活的恋爱，恋爱双方道德高尚、互相尊重，行为端庄大方，感情热烈而举止文明，注重思想上的沟通，以和谐的精神生活和事业的共同追求为满足。

⑤ 功利型。这是一种非常势利的实用主义恋爱类型。有的同学恋爱首先看的是对方的物质条件，或城市的优势，或看中对方父母或亲戚的名利地位等。这类大学生往往基于利益关系而谈恋爱，在此之前已把对方算计得一清二楚，把爱情当作谋取功利的手段，无真实的爱情可言。

⑥ 情欲型。一些大学生受青春期性本能的驱使或受有性爱描写的影视文学作品的影响，控制力较弱，进行模仿尝试，追求性刺激，以满足性欲望为目的与异性同学交往、恋爱。有的甚至把恋爱当作娱乐，逢场作戏，玩弄异性。这些学生只注重异性的外表，追求感官上的愉悦，而忽视或无视爱情内涵中应有的伦理因素。无疑，这是一种不健康的恋爱类型。

三、大学生恋爱中常见的心理效应

1. 光晕心理

光晕心理，又称光环效应。指个体对某个人的整体印象直接影响到对此人的具体特征的认识评价的一种心理现象。热恋中的年青人光晕心理常常表现为两类。

(1) “情人眼里出西施”。恋人在光环的笼罩下，对方的许多不足与缺点被忽略。掩饰、妨碍了双方对彼此正确深刻的了解。原因在于把对方理想化、完美化和偶像化。在此种心理基础上建立的恋爱观系。一旦随着时间的推移，情感光环消失，感情冲动逐渐平静。便会发现眼前的崇拜偶像并不完美。对方毛病百出，心理产生受骗的感觉，甚至造成日后爱情的悲剧。

(2) “西施眼里觅情人”。在选择恋爱对象时，过高地估价自己，过低地评价他人，强烈的自我优越感使其对择偶期望标准过高，脱离了自己的实际水平，对对方百般挑剔，

过于苛求,结果在现实生活中屡屡碰壁,难以获得真正的爱情。光环心理在恋爱中往往中会使当事人不能客观地认识他人或评价自己。造成感情上的错觉,由此造成恋爱心理问题。克服光晕心理,对自己和他人要持一种冷静、客观与全面的审视和分析的态度。防止感情用事;丰富自己的社会阅历,积累社会生活经验,提高自己分析和辨别人和事的能力;在学习工作生活的相互了解中建立真挚的爱情。

【案例精选】

钱灵和王奇是同一所高校的同学,他们在大三那一年确立了恋爱关系,他们两位的结合可谓传颂一时。当时,钱灵是系里的系花,长得漂亮,身材窈窕,而且多才多艺。每次晚会,都能看到钱灵那婀娜的身姿在台上翩翩起舞,那优美的舞步不知迷倒了多少男孩子,当然,王奇也是其中一员,他还曾为钱灵作过一首赞美她舞姿的词。正因为这首词,两人相识了,王奇也可以说是系里的才子,文章经常见报,嗓音富有磁性,经常主持节目,可谓风度翩翩、玉树临风了。他们两个在一起真可谓“才子配佳人”。刚开始两人在一起的时候也是你依我依,眼中满是柔情蜜意,满是对方的优点。

毕业后,两人结婚了,按说应该是王子和公主幸福的继续生活下去。但是,结婚后,钱灵发现王奇是那样的邋遢,总是把家里搞得一团糟;王奇也发现,钱灵总是任性发小脾气。两个人总是吵架,总是数落对方的缺点,再也没有了以往的甜蜜。

分析:这就是恋爱时的光晕效应在作祟。恋爱时,眼中尽是彼此之间的优点,缺点一概忽略不计,如此下去,只会是给以后的生活埋下痛苦的种子。在恋爱时,男女双方应该理智地看待彼此,以清醒的态度来对待爱情,防止感情用事,从而建立真正的爱情。

2. 逆反心理

逆反心理,是指因客观现实与个人主观需要不相符,主体所产生的强烈的抵触情绪,并引发一种负向要求和行为的心理活动倾向。逆反心理是恋爱过程中常见的心理问题之一。例如有的学生在恋爱过程中,因受到双方父母的反对,或其他不利因素的阻挠,往往会使彼此相爱的态度更加坚决、关系更加紧密,难舍难分。在心理学中此类现象又称为“罗密欧与朱丽叶效应”。有的人面对狂热的追求者不予理睬,反倾心于冷落他的人,逆反心理在恋爱中虽不能完全认为是一种消极心理,但不可否认它对正常恋爱心理的不良影响和干扰。在恋爱中,当客观与主观需要相抵触时,要注意控制自己的感情,防止逆反心理的发生。

【案例精选】

小A和小B在高中时谈上了恋爱,刚开始的时候还处于地下,他们谁也没有敢告诉父母,因为高中还是学习的重要时期,前面还面临着高考。后来,终究纸包不住火,他们的班主任发现了这件事,分别找他们谈了话,希望他们以学业为重,但是,最后终是没有起到什么效果,他们两个人还是经常在一起,甚至一起逃课出去玩。没有办法,班主任分别通知了双方的父母,他们分别被父母一顿训斥,小A甚至还挨了打。本以为他们两个人应

该得到教训了，但是偏偏事与愿违，两个人依然在一起，还这样说：“连打都挨了，我们现在分开岂不是太亏了。”班主任与二人的父母非常苦恼，不知道再以什么办法来解决这件事。

分析：二人在老师、父母的反对声中越发地难舍难分，并且有强烈的抵触情绪，针对这种情况，应首先从二人的认识出发，因为他们并不能够真正了解彼此的情感，甚至最后有了报复的快感。只有观念改变了，明白当今什么才是最重要的，才能够从根本上解决问题。

3. 自卑心理

自卑心理是由于自我评价偏低引起的害羞、不安、内疚、胆怯、忧伤失望等消极情绪体验。自卑心理是青年恋爱中常见的心理障碍之一，恋爱中的自卑心理多是因为自身存在“缺陷”或“不足”造成的，如：相貌、身材、家庭出身、社会地位、经济条件；学习能力、社会能力、个人修养等。因其产生的消极心理作用，对于大学生恋爱心理的不良影响也较大，自卑感过强的人，在对待恋爱上，常会因怀疑自己的能力、惧怕自尊受到伤害，而无法敞开爱的心扉；一旦恋爱中受到挫折，又往往会采取自我封闭、不再与他人交往的方式，以逃避现实造成个体与主体上不能正确地认识自己、评价自己和接纳自己的一种消极情绪体验。克服恋爱自卑心理，要正确认识与评价自我，勇于正视自己的缺陷和弱点，做到客观地评价自我，愉悦地接纳自我；要增强自信心，看到自己的优势，激励自己积极进取；磨炼自己的意志，培养自己敢于面对挫折与困境的勇气和毅力；树立积极的人生观，加强自身修养，以乐观积极的态度对待生活与人生。

第三节 追求健康的爱情



名人名言

爱情越热烈、越真诚，就越要含蓄。

——巴尔扎克

一、大学生恋爱常见的心理困扰

1. 单相思

单相思也称作单恋，是一种心理失去控制的情感表现，青春期男女在相遇时由于对方容貌、才华、品德行为、经济社会条件等产生爱慕，于是自己有意单方面的点燃爱情之火，纺织情网，把对方的举止当成是对自己有意求爱的信号，一但发现对方无此情，往往心理蒙受失恋的痛苦。昼思夜想，影响健康，有的甚至导致精神疾病。单相思最大的心理误区是把心目中暗恋的人过于美化，看成十全十美。

单相思是恋爱心理的一种认知和情感的失误。单相思使某些学生陷入痛苦的境地，处于空虚、烦恼，甚至绝望之中。如果处理不好对今后的恋爱婚姻生活都会产生消极的影响，因此，陷入单相思的大学生要及早止步另做选择。要想克服单相思，正确理解爱情的深刻含义，用理智驾驭情感，尊重对方的选择，不可感情用事。

单相思是恋爱心理的一种认知与情感误区，应及时克服。应该正确认识爱情，爱情是男女双方相互悦纳彼此，是两方面共同的情感体验，而不是单方的意愿。要通过观察对方的反应，确定对方的意愿，如果确是爱情，就要拿出十足的勇气，克服羞怯的心理，勇敢的用心灵撞击，向对方表白自己的爱恋。对方若有意，心灵的碰撞就会闪现出“爱情”的火花，而单相思也就质变为“相知相恋”了，爱的快乐就取代了爱的痛苦。若是“落花有意，流水无情”，则应该承认事实，正视现实，要敢于抛弃幻想，用理智驾驭感情，通过思想感情的转移和升华来获取心灵的安宁。

2. 失恋

失恋是指处于恋爱交往中的男女，由于某种原因双方或一方不愿再保持彼此的恋爱关系。失恋不仅是一种情感生活的挫折，还会造成深刻的心理创伤。使失恋者产生强烈的自卑、忧郁、悲愤甚至失去生活勇气的消极情绪体验，失恋实质上是爱的平衡被打破，必然伴随着苦闷与烦恼。失恋初期当事人觉得心理情感无所寄托，将来虚无缥缈而陷入痛苦的深渊。失恋者的苦恼与烦躁如不能有效地发泄出来，长期的压抑将造成恶性循环，精神承受巨大的折磨。个别人由于失恋而形成各种心理障碍，或者从此怀疑和不信任任何人，把自己的感情之门永远封闭起来，变得郁郁寡欢；或者看破红尘、自暴自弃，从而消沉下去；或者反目为仇、图谋报复、损人害己。失恋可以说是人生中严重的心理挫折之一。

在人的一生中，除了爱情之外我们还有很多其他事情要做，并且一次失恋并不代表感情生活的全部失败，也并不是丧失了人生的所有。所以，失恋后，及时进行心理调适是十分重要的。

(1) 冷静与理智地分析失恋的原因。面对失恋的痛苦，自己应该首先冷静，然后客观地分析原因，以客观态度全面地看待双方之间的差距，敢于正视与接受恋爱终结的现实。失恋有自己的原因，也有对方的原因或外界的原因。对这些原因进行分析，就会发现在恋爱过程中忽略的问题，体会到分手未尝不是一件好事。

(2) 积极主动地及时疏导和调节自己不良的情绪反应，要适当地宣泄。失恋后，大学生们尽量不要独自把痛苦埋藏在心底，可以找亲朋好友诉说内心的烦恼和不快；可以外出旅游，从大自然中寻求心理的慰藉；可以参加文体活动，转移自己的注意力；将精力投入到学习与工作之中，使精神得以升华，获得事业上的精神依托，必要时积极主动求助于心理咨询机构的帮助和指导。但要注意宣泄有度，无休止的唠叨只会让自己陷入无止境的消极情绪中。

(3) 多想一下对方的好处，懂得换位思考。换位思考是指站在对方的立场和角度去审视问题，对于失恋也是这样。要懂得爱情不可强求，而是以双方互爱为基础的。换位思考，冷静地观察对方与自己的恋爱关系的进程，设身处地为对方着想，能站在对方的角度思考问题，很多失恋后面临的死结就可迎刃而解，理智地对待失恋就会变得有可能。

(4) 以积极的心态战胜情感挫折，开创新的生活，将情感升华。当一个人在人生的

主要目标和兴趣上遭遇失败时，转移理想到另一有价值的事业上去。现实生活中的恋爱成功与失败是相伴的，无论结局是缔结姻缘还是恋爱终止，都是正常的，可以理解的。失恋者积极的态度会将精力引向学习及自身的发展中去，把失恋引起的消极感受升华为一种积极向上的动力，从而实现自我激励。法国著名作家罗曼·罗兰说过：每一个创伤都标志前进一步。一个人能理智地从失恋的痛苦中及时解脱出来，会使自己的生命变得更加成熟，以更自信和积极的态度走向新生活。如物理学家居里夫人，从初恋失败的痛苦之中毅然走上巴黎求学的道路，成为世界的科学巨匠，被后人誉为“一次幸运的失恋”。

【案例精选】

杜某，男，25岁，走进咨询室的他，胆怯而无助，一段沉默后，他开口了，只有一句话：“我失恋了。”经了解后才知道，原来杜某最近刚刚和本市另一所大学就读的女朋友分手。两个人在高中的时候就已经暗生情愫，并相约一起考入同一个城市的大学，三年来的相处两个人的感情也是风平浪静，可是大约一个月前女孩身边的另一个男生对她展开了攻势，也是在这个时候女友对他的态度发生了转变。两个人开始因为小事产生口角，且女友动辄讲另一个追求她的男生如何优秀。男生也渐渐不能忍受，提出让她尽快在他和另外一个男生中做出选择。女孩最终却选择放弃了他。他无法接受这个现实，很难相信三年以来的感情可以这么不堪一击，心中又实在不能把她放下，试图与她谈话沟通尽力挽回却未果。近日更觉情绪低落，茶饭不思，有时甚至觉得活下去没有任何意义。自觉这种念头的产生比较危险，因此前来门诊咨询求助。

分析：很明显，杜某失恋了，而且遭受了很大的打击，沉溺于这种消极的情绪中不能自拔。他将爱情当作生命中的唯一，没有了爱情就没有了生活下去的希望。其实，这是一种错误的想法，人生中除了爱情，还有很多东西值得珍惜，如亲情。针对杜某这种情况，他可以通过适当的方式发泄，找咨询师咨询就是一种很好的方式。还可以转移注意力，如集中精力投入到学习或集体活动中去，借以转移自己失恋的痛苦。

3. 多角恋

多角恋是指同时与两个或两个以上的异性建立和保持恋爱关系。多角恋是极其痛苦的，也是不道德的，正如著名教育家陶行知所说：“爱之酒，甜而苦，两人喝，如甘露，三人喝，本如醋，随便喝，毒中毒。”由于爱情具有排他性和专一性，无论何种多角恋爱都潜伏着极大的危险性，一旦败露，就会给恋爱中的各方及社会带来恶果。造成多角恋爱的原因主要有以下几个方面。

(1) 择偶标准不明确。有的大学生生活经验不足，个性不成熟，没有一个较为明确的择偶标准，不知如何才能断定与自己关系密切的异性中的哪一个与自己最合适，所以只好颇费心思的多方应付，举棋不定，导致选择多角恋爱。

(2) 择偶动机不良。有的大学生在开始和异性交往时，就动机不纯，为了满足自己的不同欲求，同多个异性交往，以期达到自己的目的，甚至有的以恋爱为名玩弄异性。

(3) 虚荣心作祟。有的大学生认为追求者越多，自己身价也就越高。因此，为了显

示自己不凡的身价，同多个异性周旋，对别人和自己的情感极不负责任。

陷入多角恋后，要进行适度调适：

(1) 明确自己的选择。爱情应当有所选择，在没有和任何人确立恋爱关系的时候，每个人都有选择爱的权力。但如果同时与几个对象有了恋爱关系后再进行选择，那就混淆了选择与爱情排他的界限，在这种情况下就发生了多角恋。针对这种情况，当事人应当对自己的感情重新进行权衡，有所放弃。

(2) 端正自己的恋爱态度。爱情是神圣的、不容玷污的。有的大学生态度不端正，以轻浮的姿态来对待爱情，同时和几个不同的异性交往。要对自己负责，更要尊重别人的感情。

(3) 分析自己与恋爱对象的关系。在多角恋爱中，当自己处于失利的一方时，也就是自己的恋人和别人出现了这种情况，要冷静地分析思考，与对方坦诚相对，事情不可挽回时要平静地接受，要明白这种爱情不值得再积极付出。切不可感情冲动，不顾双方感情实际，一味挽回，这样只会给自己带来更大的伤害。

4. 网恋

网恋是指个体通过网络结识对方，并和对方确立恋爱关系，同时通过网络维持感情沟通和交流的爱情模式。网恋的危害性很大，欺骗性明显，网络往往是犯罪者实施犯罪的主要载体。网恋会影响正常生活中的人际交往，容易变得冷漠，性格变得孤僻；网恋还会占用大量有效时间，严重影响到学习；网恋导致的欺骗或失恋对学生的打击沉重；网恋付出的精力和钱财较大，有的大学生难以承担。应对网恋，首先要看到网恋的危害性；其次要发掘现实生活中的人际交往的积极意义；学会保护自己，有效控制上网时间，把时间和精力投入到学习上去。

【案例精选】

小洁在网上邂逅了一场浪漫的爱情，每晚都会收到对方的贴心问候，小洁感到很甜蜜。两人见面后，小洁发现对方根本不是和自己年龄相仿的大学生，是一位中年男士，她感觉到自己被骗了，因为那位男士在网上时候说自己是某大学的学生。小洁本想就此作罢，不再和这位男士来往，但是最后还是在对方甜言蜜语的攻势下和他继续保持了联系，甚至相信了对方不告诉她年龄是因为太爱她的鬼话。但小洁一直很庆幸对方是单身，当然这也是那位男士告诉小洁的。小洁一直憧憬着嫁给这位男士，梦中都是婚礼的场面。但是有一天，小洁接到一个电话，是一个女人打来的，大骂小洁是狐狸精，破坏别人家庭。小洁顿时一屁股坐在床上，半天没说话。

分析：随着互联网的普及，有很多大学生通过网络交友的途径寻找自己的另一半。但网络毕竟是虚幻的世界，而爱情却是要涉及到现实的东西。小洁就是沉溺于这个虚幻的世界中并受到了欺骗。因此，大学生面对网恋的诱惑时，要保持清醒的头脑，避免成为网恋的牺牲品。

二、大学生恋爱问题的解决之道

爱情是人类特有的一种情感体验,如何获得美好的爱情,建立健康的爱情观念,对大学生的生理、心理及未来的发展都有重要的推动作用。

问题讨论: 你认为应如何建立健康的爱情观?

1. 树立正确的爱情观

(1) 提倡志同道合的爱情

志同道合即有共同的人生观、理想和抱负。在恋人的选择上最重要的条件应该是志同道合,思想品德、事业理想和生活情趣等大体一致,应该是理想、道德、义务、事业和性爱的有机结合。只有志同道合,才能在恋爱的途中同舟共济、同甘共苦。也唯有志同道合的爱情才会有旺盛的生命力,才能享受到生死相依的美感。

(2) 摆正爱情在大学生活中的位置

裴多菲的著名诗句:“生命诚可贵,爱情价更高。若为自由故,二者皆可抛。”正说明了爱情并非人生中的唯一。大学生所处的年龄正是获取知识的黄金时期,更是实现专业知识储备、智力潜能开发的主要阶段。大学生应该把学习放在首位,摆正爱情与学习的关系,不能把宝贵的时间都用于谈情说爱而放松了学习。因为学业是大学生价值感的主要支柱。当大学生把爱情视为生命的唯一时,爱情就是一株温室中的花朵,娇弱美丽却经不起任何的打击。当爱情成为唯一的存在价值时,本人就会失去人格的独立和魅力,也很容易失去被爱的理由。事实也证明,抛开学业来寻求爱情的做法,最终是难以获得幸福的爱情的。

(3) 懂得爱情是一种相互理解,是相互信任,是一份责任和奉献

大学生在进入恋爱状态前,就应该懂得,爱不仅是得到,更重要的是一种责任和奉献。在社会生活中,人具有两方面的责任:一是个人对社会应尽的责任;二是个人对家庭、父母、孩子、朋友和爱侣的责任。第二方面的责任属于私人生活的性质,是社会干预最为微弱的生活领域,是主要依靠道德的修养和自觉的责任感来维持的。正因为如此,它反映了一个人的人格形象。大学生一旦进入爱的王国,就必须具有强烈的责任感和奉献精神,才能获得崇高的爱情。责任和奉献则意味着个人道德的修养,它是获得崇高的爱情的基础。

2. 发展健康的恋爱行为

(1) 恋爱言谈要文雅,讲究语言美

交谈中要诚恳坦率自然,不要为了显示自己而装腔作势,矫揉造作;不能出言不逊,污言秽语,举止粗鲁;相互了解,不要无休止地盘问对方,使对方自尊心受损。否则只会使之厌恶,伤害感情。

(2) 恋爱行为要大方

一般来说,男女双方初次恋爱,在开始时常感到羞涩与紧张,随着交往的增加会逐渐自然与大方。这个时期要注意行为举止的检点。有的人感情冲动,过早地做出亲昵动作,使对方反感,影响感情的正常发展。

(3) 亲昵动作要高雅, 避免粗俗化

高雅的亲昵动作发挥着爱情的愉悦感和心理效应, 而粗俗的亲昵动作往往起到情感分离的消极心理效果, 有损于爱情的纯洁与尊严, 有损于大学生的形象, 同时对旁人也是一种不良的心理刺激。

(4) 恋爱过程中要平等相待, 相敬如宾

不要拿自身的优点去比较对方的不足, 以此炫耀抬高自己, 戏弄贬低对方。也不宜想方设法考验对方或摆架子, 这些都可能挫伤对方的自尊心, 影响双方的感情。

(5) 善于控制感情, 理智行事

恋爱中引起的性冲动, 一方面要注意克制和调节, 另一方面要注意转移和升华, 参加各种文娱活动, 与恋人多谈谈学习和工作, 把恋爱行为限制在社会规范内, 不致越轨, 要使爱情沿着健康的道路发展。

3. 培养爱的能力与责任

(1) 迎接爱的能力

爱的能力包括施爱的能力和接受爱的能力。一个人心中有了爱, 在理智分析之后, 要敢于表达、善于表达, 这是一种爱的能力。一个没有爱心的人也是个自私自利的人。一个人面对别人的施爱, 能及时准确地对爱做出判断, 并做出接受、谢绝或再观察的选择, 这也是一种爱的能力。缺乏这种能力的人, 或是匆忙行事, 或是无从把握。大学生要具有迎接爱的能力, 就应懂得爱是什么, 有健康的恋爱价值观, 知道自己喜欢什么, 需要什么, 适合什么。就应对自己对他人的万事保持敏感和热情, 就应主动关心他人, 热爱他人。当别人向你表达爱时, 能及时准确地对爱的信息做出判断, 坦然地做出选择。能承受求爱或拒绝求爱所引起的心理扰乱。

(2) 拒绝爱的能力

对自己不愿或不值得接受的爱应有勇气加以拒绝。拒绝爱要注意两个方面: 一是在并不希望得到的爱情到来时, 要果断、勇敢地说“不”, 因为爱情来不得半点勉强和将就。如果优柔寡断或屈服于对方的穷追不舍, 那么继续发展下去对双方都是不利的。二是要掌握恰当的拒绝方式, 虽然每个人都有拒绝爱的权力, 但是珍重每一份真挚的感情是对他人的尊重, 也是一种自珍, 同时是对一个人道德情操的检验。不顾情面, 处理方法简单轻率, 甚至恶语相加, 结果使对方的感情和自尊心受到伤害, 这些做法是很不妥当的。

(3) 发展爱的能力, 培养爱的责任

著名教育家马卡连柯说: “爱的力量只能在人类非性欲的爱情素养中存在。他的非性欲的爱情范围愈广, 他的性爱也就愈为高尚。”发展爱的能力, 并不是非要具体到对某一异性的爱, 可以是更广泛意义上的爱。我们的亲人、同学、朋友、祖国和人民, 都值得我们去热爱。发展爱的能力, 就是要培养无私的品格和奉献精神, 要培养善于处理矛盾的能力, 有效地化解并消除恋爱和家庭生活中的矛盾纠纷, 为恋人负责, 为社会负责, 才能创造出幸福美满的婚恋。

4. 提高恋爱挫折承受能力

大学生的恋爱受多种因素的制约, 因而在追求爱情的过程中遇到各种波折是在所难免的。前面所提到的单相思、失恋、多角恋等恋爱心理挫折对大学生的心理承受能力就是一

种考验。如果承受能力较强,就能较好地应付挫折,否则就有可能造成不良后果。因此,提高恋爱挫折承受能力对大学生的心理健康是非常重要的。爱情受挫后,用理智来驾驭感情,通过增强理智感,分析原因,总结经验教训,寻找解决问题的方法和途径,在新的追求中确认和实现自己的价值,从而提高自己的心理承受能力和思想水平。下面是一些具体的做法。

(1) 学习对挫折的“问题定向性应付”

学习对挫折的“问题定向性应付”即通过增强理智感、分析原因、寻找解决问题的方法和途径来应付挫折。大学生应该认识到爱情虽然是生活的重要组成部分,但并不是生活的全部。当爱情受挫后,要用理智来驾驭感情,摆脱或消除烦恼和痛苦的思绪,在新的追求中确认和实现自己的价值。即在爱情受挫后,应该冷静地客观地分析一下原因,进而总结经验教训,提高自己的心理承受能力和思想水平。莫里哀曾说过:“爱情是一位伟大的导师,教我们重新做人”。能战胜挫折的人,才能获得成功。

(2) 学习对挫折的“情绪定向性应付”

学习对挫折的“情绪定向性应付”即通过适当的情绪调节和转移,来减轻痛苦。如应用合理化效应、让情感升华等。所谓合理化效应即“酸葡萄效应”,指对某些不能改变的挫折在认知上给予调整,将挫折归为对方的不是。正如狐狸得不到葡萄吃,就说“反正葡萄是酸的”,言意之下是反正那葡萄不能吃,即使跳得够高摘到也还是“不能吃”,这样,狐狸也就心安理得地走开去寻找别的食物。升华是指将挫折所产生的愤怒情绪、仇恨和敌意、自责或愧恨等消极情绪,都作一种积极的处理,将它们作一种高尚的表达。

本章小结

爱情是两个人共同的情感体验,具有冲动性、专一排他性、直觉性、专注执着性等特点。在交往中,我们要注意区分爱情与友谊、爱情与性的关系,不要将其混淆。大学生正处于青春期,谈恋爱符合其生理和心理需求,也会受到社会、学校、家庭的影响,但大学生恋爱一般动机简单、自主性强、具有不成熟和不稳定性及公开性。根据恋爱的动机,可以将恋爱分为慰藉型、友情型、理想型、志趣相投型、功利型和情欲型等几种类型。大学生恋爱中常受一些心理效应的影响,应发挥主观能动性,尽量避免这些心理效应的消极影响。大学生常见的心理困扰有单相思、失恋和多角恋,因此,要解决这行困扰就要树立正确的恋爱观、发展健康的恋爱行为、培养爱的能力与责任,以及提高恋爱挫折承受能力。

能力训练

一、他(她)会喜欢怎样的我?

1. 目的:让学生了解异性,思考自己需要怎样的伴侣,并培养自己成为一个能对别人做出终生承诺且成功兑现的人。
2. 准备:白纸、笔、黑板。
3. 操作:先请学生仔细思考自己的未来的伴侣会是什么样子,他(她)有什么样的品质,再猜测对方会喜欢什么样子的异性,自己具有什么样的特点,写在一张纸上。然后分

别找出几位男生和女生的代表，男生说出自己喜欢异性的特点和猜测异性喜欢的男生有哪些特点，女生则反之，并在黑板上写出来。然后比较两者的不同。

二、心理测试

恋爱观测试。恋爱观就是对恋爱问题的看法。它表现为青年人对美的认知尺度、择偶的标准、恋爱的目的、使用的方式及对幸福伴侣的理解等。你可以做一做下面的测验题，看看自己的恋爱观是否正确。每题只选一个答案。

1. 你认为恋爱作为人生一个极其重要的环节，其最终所达到的目的应当是（ ）
 - A. 找到一个情投意合的爱侣
 - B. 成家过日子，抚育儿女
 - C. 满足性饥渴
 - D. 只是觉得新鲜有趣，没有明确的想法
2. （男女单独做）

☆你是个小小伙子，你对未来妻子的要求最主要的是（ ）

 - A. 善于理家做活，利落能干
 - B. 面貌漂亮，风度翩翩
 - C. 人品不错，能体贴帮助自己
 - D. 只要爱，其他一切都无所谓

☆你如果是个姑娘，你在选择丈夫时首先考虑的是（ ）

 - A. 潇洒大方，有男子风度
 - B. 有钱有势，社会能力强
 - C. 为人诚实正直，有进取心，待人和蔼可亲
 - D. 只要他爱我，其他都不考虑
3. 你决定和对方确定恋爱关系时，所依据的心理是（ ）
 - A. 彼此各有千秋，但大体相当
 - B. 我比对方优越
 - C. 对方比我优越
 - D. 没想过
4. 对最佳恋爱时间的考虑是（ ）
 - A. 自己已经成熟，懂得了人生的意义和爱情的内涵，并且确定了事业上的主攻方向
 - B. 随着年龄增长，自有贤妻与佳婿光临，“月老”不会忘记每个人的。
 - C. 先下手为强，越早越主动
 - D. 还没想过
5. 你希望自己是这样结识恋人的（ ）
 - A. 青梅竹马，情深意长
 - B. 一见钟情，难舍难分
 - C. 在工作和学习中逐渐产生恋情
 - D. 经熟人介绍
6. 你认为推进爱情的良策是（ ）
 - A. 极力讨好取悦对方

- B. 尽力使自己变得更完美
 - C. 百依百顺，言听计从
 - D. 无计可施
7. 人们通常认为：恋爱过程是个相互了解、相互适应和培养感情的过程。既然如此，了解、适应就需要花时间。那么，你希望恋爱的时间是（ ）
- A. 越短越好，最好是“闪电式”
 - B. 时间依进展而定
 - C. 时间要拖长些
 - D. 自己无主张，全听对方的
8. 谁都希望完整全面地了解对方，你觉得了解他（她）的最佳途径是（ ）
- A. 精心布置特殊场面，对恋人进行考验
 - B. 坦诚恳切的交谈，细心观察
 - C. 通过朋友打听
 - D. 没想过
9. 你十分倾心的恋人，随着时间的推移，暴露出一些缺点和不足，这时你（ ）
- A. 采用婉转的方式告诉并帮助对方
 - B. 因出乎意料而伤脑筋
 - C. 嫌弃对方，犹豫动摇
 - D. 不知如何是好
10. 当你已初涉爱河之中，一位条件更好的异性对你表示爱慕时，你于是（ ）
- A. 说明实情，挚情与恋人
 - B. 对其冷淡，但维持友谊
 - C. 向其谄媚并瞒着恋人和其来往
 - D. 感到茫然无措
11. 当你久已倾慕一异性并发出爱的信息时，你忽然发现她（他）另有所爱，你怎么办（ ）
- A. 静观待变，进退自如
 - B. 参与角逐，继续穷追
 - C. 抽身止步，成人之美
 - D. 不知道
12. 恋爱进程很少会一帆风顺，而你对恋爱中出现的矛盾、波折怎么看呢？（ ）
- A. 最好平顺些。既然已经出现，也是件好事，双方正好乘此考验和了解对方
 - B. 感到伤心难过，认为这是不幸
 - C. 疑虑顿生，就此提出分手
 - D. 束手无策
13. 由于性情不和或其他原因，你们的恋爱搁浅了，对方提出分手。这时你（ ）
- A. 千方百计缠着对方
 - B. 到处诋毁对方名誉
 - C. 说声再见，各奔前程

- D. 不知所措
14. 当你十分信赖的恋人背信弃义，喜新厌旧，甩掉你以后，你怎么办（ ）
- A. 权当自己眼下认错了人
- B. 你不仁，我不义
- C. 吸取教训，重新开始
- D. 痛苦难以自拔
15. 你爱情坎坷，多次恋爱均告失败，随着年龄增长进入“老大难”的行列，你（ ）
- A. 一如从前，宁缺毋滥
- B. 厌弃追求，随便凑合一个
- C. 检查一下择偶标准是否实际
- D. 叹息命运不佳，从此绝望

计分表

| | A | B | C | D |
|----|---|---|---|---|
| 1 | 3 | 2 | 1 | 1 |
| 2 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 3 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 5 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 6 | 1 | 3 | 2 | 0 |
| 7 | 1 | 3 | 2 | 0 |
| 8 | 1 | 3 | 2 | 0 |
| 9 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 10 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 11 | 2 | 1 | 3 | 0 |
| 12 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 13 | 2 | 1 | 3 | 0 |
| 14 | 2 | 1 | 3 | 0 |
| 15 | 2 | 1 | 3 | 0 |

35~45 分：恋爱观科学正确

你是一个成熟的青年，你懂得爱什么和为什么爱，这是你进入情场的最佳入场券。不要怕挫折和失败，它们是考验你的纸老虎，终将在你的高尚和热忱面前逃遁。尽管大胆地走向你梦中的恋人吧，你的婚姻注定美满幸福。

25~34 分：恋爱观尚可

你向往真挚而美好的爱情，然而屡屡失误，一时难以如愿。你不妨多看看成功的朋友，将恋爱最为圣洁无比的追求，不断校正爱情之舟的航线，这样你与幸福就相隔不远了。

15~24 分：恋爱观需要认真端正

与那些情场上的佼佼者相比，你的恋爱观存在不少问题，甚至有不健康之处。它们使你辛勤播撒的爱情种子难以萌发，更难结甜蜜的果实。如果你已经贸然地进入恋爱，劝你及早退出。

7个以上0分：恋爱观还未形成

你或许年龄太小，不谙世事；或许虽已老大，却天真幼稚。爱情对于你是一个迷惘可怖的世界，你须防备圈套和袭击。故建议你读几本婚恋指导书籍，稍许成熟些，再涉爱河不迟。

拓展阅读

材料一：

周恩来和邓颖超的故事

不论是战争环境，还是和平年代，因工作需要，经常使周恩来与邓颖超分离，但他们却无论何时，都心心相印，相互关怀，相互思念。

“八一”南昌起义失败后，在撤退途中，周恩来患病发高烧到40℃。他因抱病安排善后，劳累过度，神志昏迷。由聂荣臻等护送到香港治疗，当他第一次从昏迷中醒来时，便向在身边作护理工作的一位女同志问道：“不知道邓颖超有没有消息？”这位同志答道：“到上海了。”他又问：“你怎么知道的？”这位同志告诉他消息确实，他听后十分高兴。

1947年3月，国民党把向解放区的全面进攻改为向陕北、山东两翼的重点进攻，中共中央主动撤出延安。毛泽东、周恩来、任弼时等在陕北指挥西北和全国的解放战争。转战陕北战场的周恩来，在戎马倥偬之中，于中秋之夜仍抽空给邓颖超写了信。这封信辗转托人送到邓颖超手中时，她正在晋察冀边区搞土地改革，和秘书楚平住在一个老乡家里。楚平开玩笑说：“大姐的情书来啦！”邓颖超愉快地看完信后，诙谐地说：“什么情书，是形势报告。不信你看！”她大大方方地把信递给楚平，楚平指着“今日中秋，对月怀人”等处说：“这不是情书吗？落款处还特地写明了是旧历中秋写的哩！”

1954年，为和平解决朝鲜问题和恢复印度支那和平问题，周恩来率领中国代表团，出席了在瑞士举行的日内瓦会议。这时国内家中的庭院里，娇艳的海棠花正值盛开。海棠，是周恩来最喜欢的花。邓颖超赶紧压了一枝，连同原来压好的一片红叶，一同装在信封里寄去。信里还写道：“红叶一片，寄上想念”，表示了真挚的思念之情。周恩来托人带回了压制好的日内瓦出名的芍药花与玫瑰花，作为回赠亲人的礼物。这两地的花和叶后来装在一个镜框里保存着，成为一件特殊的工艺品，更是他们情深似海的见证。

1960年，邓颖超在协和医院做手术，正值暑天，周恩来的外事活动已安排得满满的，无法抽身。他就让身边的工作人员在手术那天不断同医院取得联系，以便随时知道手术后的情况。有一天，他还利用去机场接外宾之便，顺便到医院去看望。邓颖超见他日程排得那样紧，还抽身来看望她，于心不忍，反劝他适当注意休息，不要以她为念。

周恩来工作的特点是不分时间，不分地点，随时批阅文件。有时没有桌子，他就顺手

拿本书垫，但书写起来不太方便。后来他发现用一块小三合板来衬垫就方便多了，从此以后卧室和没有桌子的地方都放上一块小三合板，以备随时可用。周恩来盘膝坐在床上垫着三合板，批改文件，实在辛苦。特别是在他高龄、重病之后更是不免感到劳累，为了改善他的工作条件，邓颖超亲自设计了一个一边高、一边低，适合周恩来靠坐在床上伏案工作的小床桌。为了不使文件散落到床上，减少他用左手去扶持文件的力量，在桌面四周还加了边框。这张作为他们恩爱见证的小床桌，曾出现在周恩来生平事迹展览会上。

1963年1月，周恩来曾去拜访老作家，盆景艺术家周瘦鹃，周恩来一边与瘦老交谈，一边抱起了瘦老最小的女儿全全，逗着她玩，给她糖果吃。周瘦鹃见此情景，老泪盈眶地对周恩来说：“总理，您为中国革命奋斗了几十年，听说还没有一个自己的孩子，我这个全全就送给您吧。”周恩来听后，朗声笑道：“周瘦老啊，全中国万万千千个儿童都是我的孩子，都是革命事业的接班人。这样，不是就不分你的我的了吗？”

1972年，周恩来得了癌症，一直拖到1974年夏才住进医院。在这一年半中，邓颖超不论阴晴风雨，每天都要去看望周恩来，有时还参加医疗组织会议，讨论治疗方案，在需要做手术时，邓颖超总是守候在手术室外边，直到深夜、凌晨……

1976年1月，周恩来逝世了。同半个多世纪同生共死的亲人诀别，邓颖超的心都碎了，她用周恩来生前对她的爱称，献上了用鲜花扎成的花圈，花圈上写着“战友——小超哀献”。

早在50年代初，周恩来考虑到中国人多地少，曾倡导过殡葬改革，改土葬为火葬。后来，他便与邓颖超相约，死后连骨灰也不保留。那时他说，这一点我做得到，不知你能不能做到。邓颖超回答说，你能做到的事，我也能做到。周恩来诀别人世后，邓颖超申述了他的遗愿：“把骨灰撒在祖国的江河大地上。”

材料二：

一 则 寓 言

从前在一个遥远的小岛上，住着一群原始的感觉——有快乐、有悲伤、有谦虚、有贪婪等许许多多的感觉。当然，爱情也住在这个岛上。有一天，这个小岛被告之即将沉没，于是大家都赶紧收拾行李，坐上自己的小船，准备逃离这个小岛，去寻找另一块土地。只有爱情留了下来，她想等到岛整个沉没了，才坐船离开……

可是，等到整个岛沉入了海洋，爱情才发现自己的小船也沉没了。于是，爱情决定向其他伙伴们求救。

富有的小船是距离爱情最近的一艘，但是，富有拒绝了爱情，他说他的小船已经载满了金银珠宝，载不动爱情。

就在这时候，虚荣也经过了爱情身边，但是他也拒绝了爱情的求救，因为他嫌爱情全身湿漉漉的，都是又咸又脏的海水，会弄脏他华丽的小船。

爱情等啊等，终于看见悲伤的小船驶过来了，但是悲伤也拒绝了爱情，因为他早已经习惯了孤独一人。

不久，快乐也来了，但是她只顾自己哼着愉快的歌，完全没有注意到爱情的求救。

就在爱情感到心灰意冷的时候，又有一艘小船开过来，船上站着一位爱情不认识的老人，老人笑呵呵地对爱情说：“让我来载你吧。”

爱情开心地笑了，搭上小船，和这位老人一起离开了这个沉没的小岛。

他们来到了一块净爽的土地，老人放下了爱情，又继续自己的旅程。获救的爱情这才想起，自己居然忘了问那位老人的姓名。

有一天，爱情碰到了另一位叫智慧的老人，就问他那天帮助自己的老人叫什么名字。智慧老人告诉她说：“他的名字叫时间。他之所以愿意帮助你，是因为整个岛上只有他才能明白你存在的价值。”

虽然财富、虚荣等都拒绝爱情的求救，拒绝搭载爱情行驶到温馨的港湾，但是，时间知道爱情的价值……

后 记

世界卫生组织对健康的定义是：“不但没有身体的缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”这表明一个人的健康除了身体健康，还要有心理健康。进入21世纪以后，科学技术迅猛发展，现代生活、工作节奏急剧加快，社会竞争日趋激烈，导致人们生理、心理疲惫和相关疾病呈现不断加剧之势。作为高职学生，一方面要承受现代社会带来的压力，同时在校学习期间还要面临学习、生活、就业、婚恋的诸多压力。这些来自校内外的压力，给当代高职学生的身心带来了巨大的冲击和震荡。

目前，在高职学生中存在着一些不良的行为与生活习惯，严重影响高职学生的生理健康，如吸烟、酗酒、作息无常、饮食无规律的情况比较普遍，肝炎、肺结核、贫血、维生素B缺乏的学生比例偏高。此外，还有一些高职学生存在一定程度的心理问题，一些学生心理素质不好，抗挫能力和社会适应能力差，这些生理、心理方面的问题已经成为影响高职学生身心健康的重要因素。因此，在高等职业院校开展高职学生健康教育，有助于广大高职学生认识疾病，改变不良习惯；有助于增进高职学生的卫生知识，使其进一步了解健康的价值和意义，增强维护自我健康的责任意识和自觉性，提高自我保健和预防疾病的能力；有助于高职学生进一步增强心理适应能力，进一步提升心理健康水平，进一步自觉选择健康的行为和生活方式。同时，高等职业院校卫生工作是学校师生健康的重要保证，是全民健康教育的重要组成部分，更是党和国家全面提高民族素质的重要途径。因此，在高等职业院校开展高职学生的健康教育，无论是现在还是将来，都具有十分重要的意义。

目前，具有鲜明的高职特色、贴近高职教育和高职学生实际的健康教育教材比较缺乏，成为制约开展好高职学生健康教育的软肋。为了更好地开展高职学生的健康教育，特别是更加认真地响应党和国家关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的要求，进一步使健康教育更加贴近高职教育和高职学生的实际，进一步增强高职学生健康教育的针对性、实效性，四川职业技术学院特别组织部分从事健康教育的专家学者和相关老师编写了这本《高职学生健康教育教程》。

本书的编写实行编委会负责制，由廖策权、聂彩林任主编。廖策权负责书稿选题策划、书稿提纲编撰和统稿审稿工作，各章内容由编委成员分工撰写，廖策权撰写第六章、第十一章，聂彩林撰写第一章，杨开宇负责第二章、第三章、第四章、第五章，刘代友撰写第十章、第十二章，易彬撰写第七章、第九章，肖云撰写第八章、第十三章。夏先进负责部分书稿审校。本书的编写还得到了四川职业技术学院教务处、学工部、管理系、校医院等部门和相关专家学者的鼎力帮助，并汲取了有关论文论著的成果，在此一并致谢！

编 者
2018年5月